

Herbstprogramm 2023

mit Ilona Weiß

Jumping Health & Fitness

Dieser Kurs besteht aus 3x Jumping Health gefolgt von 3x Jumping Fitness!

Jumping Health:

Ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt: Herz-Kreislauf, Stabilisation, Sturzprophylaxe und Stärkung der Tiefenmuskulatur. Im Zentrum stehen ein korrekter Aufbau und bewusste Bewegungsausführungen. Gelenk- und rüchenschonend wird der Körper mobilisiert und mit diversen Koordinationsübungen auch die Hirnaktivität geschult. Zudem soll es die Freude an der Bewegung wecken und so gesund und fit halten.

Jumping Fitness:

Jumping Fitness ist ein intensives Fitnessprogramm mit vielfältigen Übungskombinationen. Der Fokus liegt bei der Ausdauer und Koordination – stärkt und strafft nebenbei den ganzen Körper. Das Workout auf dem bellicon® ist ganzheitlich und dank der speziellen Seilringfederung gelenkschonend. Das Training in der Gruppe zu motivierender Musik bietet ein energiegeladenes Training, das viel Spaß mit sich bringt.

Mi., ab 11. Oktober 2023 | 6 Einheiten
18.30-19.15 Uhr | 59 €



mit Beate Blass

Step Basic - Einsteiger bis Mittelstufe

Ein perfektes Ausdauertraining mit und um den Step! In diesem Kurs lernst Du die Grundschritte und deren Variationen kennen, die nach und nach zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps automatisch gekräftigt. Have Fun!

Do., ab 28. September 2023 | 10 Einheiten
18.30-19.30 Uhr | 98 €



mit Alex Kraus

Energetische Entspannung

In dieser Entspannungskursrunde werden wir uns mit energetischer Entspannung beschäftigen, wodurch wir Körper und Geist harmonisieren, Chakren reinigen und Blockaden lösen. Die körpereigene Energie kann dann wieder fließen und man trägt ein Gefühl von Leichtigkeit und tiefer Entspannung in sich. Macht mit, probiert es aus und lasst Euch vom Ergebnis überraschen.

Fr., ab 06. Oktober 2023 | 6 Einheiten
(nicht am 3. November wegen Ferien!)
18.15-19.15 Uhr | 59 €



mit Patricia Groth

KiYo – Kinderyoga für 6-9 Jahre

Kannst Du.... brüllen wie ein Löwe...zischen wie eine Schlange...Dich strecken wie ein Tiger?

Dann komm vorbei und lass dich verwandeln. Spielerisch lernen die Kinder ihre Motorik zu verbessern, sich zu konzentrieren und zu entspannen. Achtsamkeit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden gestärkt.

Fr., ab 06. Oktober 2023 | 6 Einheiten
(nicht in den Ferien)
14.30-15.30 Uhr | 59 €



TeYo – Yoga für Mädchen 10-14 Jahre

Achtsamkeit. Asanas. Entspannung. Fantasiereisen.

Yoga hilft in dieser spannenden Zeit des Erwachsenwerdens den Kopf frei zu bekommen und den Akku aufzuladen. Komm und lass uns unter dem Regenbogen tanzen.

Fr., ab 06. Oktober 2023 | 6 Einheiten
(nicht in den Ferien)
15.45-16.45 Uhr | 59 €



mit Christina Böhm

Kick Box Aerobic

Ein energiegeladenes Ganzkörperworkout bei dem Elemente des Kampfsportes auf Aerobicbasics und Fitness-training treffen und Kraft, Ausdauer, Koordination fördern. Ideal zum Auspowern, Gas geben und Spaß haben!

KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDE

Fr., 22. September 2023 | 17.00-18.00 Uhr ANMELDUNG
ERFORDERLICH

Fr., ab 29. Oktober 2023 | 5 Einheiten
17.00-18.00 Uhr | 49 €



mit Carola Demleitner

Angeleitete Basenfasten Woche

Kostenlose und unverbindliche Basenfasten
Infoveranstaltung:

Freitag 06.10.23 18.30-19.30 Uhr

Infoveranstaltung für angemeldete Teilnehmer:

Freitag 13.10.2023 18.30-19.30 Uhr

Basenfastenwoche:

Samstag 21.10.23 - Freitag 27.10.23
mit virtuellen Treffen am 23.10.23 und 26.10.23,
jeweils um 18.30 Uhr.

Alle Veranstaltungen finden Online via Zoom statt

Im Paket inbegriffen:

Gemeinsame, angeleitete Basenfastenwoche 7 Tage
Infomaterial + Rezepte per Mail
Tipps und Tricks gegen Heißhungerattacken
Kursleitung während der kompletten Fastendauer telefonisch
kontaktierbar.

Preis: 79,- Euro

**ACHTUNG! AKTIONSANGEBOT für alle, die bereits bei
uns beim Basenfasten schon mal dabei waren:**

Preis: 39,- Euro



Treueangebot!

Jeder, der sich zum Herbstprogramm 2023
anmeldet, bekommt automatisch 1 zusätzlichen
Credit gutgeschrieben!

Specials

Oktoberfest Jumping Special

mit Katharina Engelhardt
Samstag, den 16. September 2023
17.00-17.45 Uhr – Heringnohe

Survivor Challenge

mit Katharina Engelhardt
voraussichtlich im November, Termin folgt

90's Workout Special

mit Katharina Engelhardt
voraussichtlich im November, Termin folgt

After Nikolaus Step Special

mit Beate Blass
Donnerstag, den 7. Dezember 2023
18.30-19.30 Uhr – Heringnohe

Tabata Christmas Special

mit Silke Bauer
Freitag, den 8. Dezember 2023
18.00-18.40 Uhr - Online via Zoom

Jedes Special buchbar mit SpecialTicket: 11,- Euro



Vitality & Fitness
Gruppenfitness

Herbst Programm 2023

gültig von 11. September bis 31. Dezember 2023



Vitality & Fitness • Katharina Engelhardt
Heringnohe 7 in 92249 Vilseck
info@vitality-and-fitness.de
www.vitality-and-fitness.de
0151/21235774



Herbstprogramm 2023



mit Katharina Engelhardt

Aquatraining

Dynamisches, wohltuendes & effektives Training im Wasser zur Kräftigung der Muskulatur, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Beweglichkeit und Verbesserung der Körperkoordination. Durch die schonende Arbeitsweise im Wasser werden die Gelenke entlastet und sanft mobilisiert. Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma oder orthopädische Probleme können durch die Bewegung im Wasser gut beeinflusst werden.

Do., ab 14. September 2023 | 10 Einheiten
09.15-10.00 Uhr | 163,- Euro
(inkl. Eintritt ins Bad in Wert von 65,- Euro)
ODER

Do., ab 14. September 2023 | 10 Einheiten
17.15-18.00 Uhr | 163,- Euro
(inkl. Eintritt ins Bad in Wert von 65,- Euro)



Functional Aging 65 plus

Für die Altersgruppe konzipiertes Bewegungsprogramm für die Verbesserung der Alltagsleistung & der Lebensqualität. Kraft-, Ausdauer- & Beweglichkeitstraining sowie Übungen für das Gleichgewicht, welches mit zunehmendem Alter an Bedeutung gewinnt, sind Inhalte jeder Kurseinheit.

Di., ab 12. September 2023 | 10 Einheiten
09.00-10.00 Uhr | 110 €



Rückenschule/ Rücken Fit

Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Regenerationsübungen um die Rückengesundheit zu fördern und damit das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern. Alles für einen kräftigen Rücken, eine flexible Wirbelsäule und einen starken Bauch.

Di., ab 12. September 2023 | 10 Einheiten
17.30-18.30 Uhr | 110 €



Fitness Mix – auch für junge Mamas und Papas

Idealer Kurs, um die allgemeine Fitness zu verbessern, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und das Wohlbefinden zu steigern! Kraft, Ausdauer, Koordination. Jede Woche etwas Anderes: 100% abwechslungsreich & dynamisch! 4 Einheiten finden auf jeden Fall mit Trampolin statt, wie gewünscht ;-)

In diesem Kurs dürfen auch gerne die Babys/Kleinkinder mit in den Kursraum mitgebracht werden. Die Rückbildung muss abgeschlossen sein.

Di., ab 19. September 2023 | 8 Einheiten
(nicht in den Ferien)
10.15-11.15 Uhr | 78 €



Jumping Health

Ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt: Herz-Kreislauf, Stabilisation, Sturzprophylaxe und Stärkung der Tiefenmuskulatur. Im Zentrum stehen ein korrekter Haltungsaufbau und bewusste Bewegungsausführungen. Gelenk- und rückschonend wird der Körper mobilisiert und mit diversen Koordinationsübungen auch die Hirnaktivität geschult. Zudem soll es die Freude an der Bewegung wecken und so gesund und fit halten.

Mo., ab 18. September 2023 | 10 Einheiten
17.00-17.45 Uhr | 98 €



Jumping Fitness Kids

Dieser Kurs fördert die Ausdauer und die Koordination & stärkt Muskeln, Sehnen und Gelenke durch Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Kids angepasst sind. Es ist ein abwechslungsreiches, förderndes und entwicklungsorientiertes Training, das nicht nur die motorischen Fähigkeiten trainiert, sondern auch auf weitere, wichtige Faktoren wie z.B. Gehirn, Sinne und soziale Kompetenzen eingeht! Eine echt spaßige Abwechslung mit energetischer Musik, die fit hält und glücklich macht!

10-13 Jahre

Mi., ab 20. September 2023 | 6 Einheiten
16.15-17.00 Uhr | 59 €

6-9 Jahre

Do., ab 21. September 2023 | 6 Einheiten
15.30-16.15 Uhr | 59 €



TRX® Training & Functional Circuit

Erlebe ein effektives, angesagtes und athletisches Ganzkörperworkout zur Verbesserung der Kraftausdauer, zur Steigerung der Fettverbrennung und zur Erhöhung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Trainiere mit zahlreichen und abwechslungsreichen Übungen an „mehreren Stationen“, die motivieren und zugleich einen hohen Spaßfaktor mitbringen. Da für alle Übungen individuelle Intensitätsstufen angeboten werden können, steuert jeder Teilnehmer seine Intensität selbst. In jeder Kursstunde ist der TRX® Schlingentrainer als Trainingsgerät mit dabei!

Di., ab 12. September 2022 | 10 Einheiten
18.45-19.45 Uhr | 98 €



Treueangebot!

Jeder, der sich zum Herbstprogramm 2023 anmeldet, bekommt automatisch 1 zusätzlichen Credit gutgeschrieben!

Fitness Mix

Dieser Kurs kombiniert die effektivsten Übungen für den gesamten Körper plus Functional Training für mehr Leistungsfähigkeit im Alltag. Zu Beginn ein kurzes Aufwärmprogramm, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Dann folgt ein intensives, abwechslungsreiches Programm mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht und unterschiedlichen Stundenschwerpunkten. Wer seinen Körper straffen und sich fit machen möchte, ist hier goldrichtig. Jede Woche etwas Anderes. Ideal, um die allgemeine Fitness zu verbessern – 100% abwechslungsreich.

Mi., ab 13. September 2023 | 10 Einheiten
18.00-19.00 Uhr | 98 €



Tabata Workout

Tabata ist ein hocheffizientes Intervalltraining. Ein Tabata dauert insgesamt nur 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen. 20 Sekunden wird dem Körper Höchstleistung abgefordert, 10 Sekunden darf er sich erholen. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an, macht Dich fitter und schneller – aber nur, wenn Du wirklich körperlich ans Limit gehst. Die Musik hilft Dir und pusht Dich bis an dein Limit! Bist Du bereit für die vier härtesten Minuten deines Lebens?

Mi., ab 13. September 2023 | 10 Einheiten
19.20-20.00 Uhr | 98 €



Die Anmeldung ist ausschließlich über unsere
Homepage / Studiosoftware möglich!
www.vitality-and-fitness.de

mit Silke Bauer



umdrehen!

Noch nicht fündig geworden? Auf der Rückseite findet ihr weitere tolle Kurse und Specials!



Aquafitnesskurse:
Hotel Goldener Greif Edelsfeld



Alle restlichen Kurse:
Studio, Heringnohe 7



Dieser Kurs findet
ONLINE via Zoom statt



Diese Kursangebote sind anerkannte Präventionskurse nach § 20 SGB und werden jeweils bei 80% Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 75 € bezuschusst!



Für diesen Kurs werden Kleingeräte benötigt – Theraband (2,5 Meter Länge), Rubberband und Redondo Ball. Diese können durch eine Sammelbestellung zum Kursbeginn über uns erworben werden. Bitte gib Bescheid, wenn Du etwas benötigst!

3er Set: Redondo Ball,
Rubberband & Theraband: 22,- Euro

2er Set: Redondo Ball & Rubberband: 15,- Euro

1er Set: Theraband: 7,- Euro

» Keine Kurse an gesetzlichen Feiertagen

Mach mit, werd fit! Hab Spaß, gib Gas!