

# Neujahresprogramm 2024



mit Katharina Engelhardt und Silke Bauer

## 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. Auch Ausdauereinheiten gehören natürlich zu einem bunten Fitness Mix dazu, sowie ein Stretching Programm am Ende jeder Stunde. 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 10. Januar 2024 | 8 Einheiten  
18.30-19.30 Uhr | 80 €



mit Ilona Weiß

## Jumping Health & Fitness

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

### Jumping Health:

Ein 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 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:

Intensives Fitnessprogramm mit vielfältigen Übungskombinationen. Der Fokus liegt auf Ausdauer und Koordination – stärkt und strafft den ganzen Körper. Das Workout auf dem bellicon® ist ganzheitlich und dank der speziellen Seilringfederung gelenk-schonend. Das Training in der Gruppe zu motivierender Musik ist energiegeladend und bringt viel Spaß mit sich.

Mi., ab 10. Januar 2024 | 6 Einheiten  
19.00-19.45 Uhr | 60 €



## Treueangebot!

Jeder, der sich zum Neujahresprogramm 2024 anmeldet, bekommt automatisch **1 zusätzlichen Credit** gutgeschrieben!

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 11. Januar 2024 | 10 Einheiten  
18.15-19.15 Uhr | 100 €



## 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. Auch Ausdauereinheiten gehören natürlich zu einem bunten Fitness Mix dazu, sowie ein Stretching Programm am Ende jeder Stunde. 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.

Do., ab 11. Januar 2024 | 10 Einheiten  
19.30-20.30 Uhr | 100 €



## KiYo – Kinderyoga für Grundschul Kinder

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 12. Januar 2024 | 6 Einheiten  
(nicht in den Ferien)  
15.30-16.30 Uhr | 60 €



mit Patricia Groth

**\*NEU\***

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 12. Januar 2024 | 6 Einheiten  
18.30-19.30 Uhr | 60 €



mit Marco Herold



## TRX® Suspension Training

Dieser Kurs eignet sich ideal um die allgemeine und sportspezifische Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer werden gleichzeitig trainiert – und das mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Maximaler Trainingserfolg bei minimalem Zeitaufwand ist hier das Motto!

Mi., ab 10. Januar 2024 | 8 Einheiten  
18.00-18.45 Uhr | 80 €



**\*NEU\***

## Specials

### 90's Workout

Everybody, yeah!!!...Rock your body, yeah!  
It's Specialtime, alright!  
mit Katharina Engelhardt  
Donnerstag, 28. Dezember 2023  
18.00-19.00 Uhr – Heringnohe

### Jumping Fitness Kids 6-9 Jahre

- Weihnachtsferientermin -  
mit Katharina Engelhardt  
Dienstag, 02. Januar 2024  
16.45-17.30 Uhr – Heringnohe

### Rock & Metal Workout

Crash the Christmas Silence Edition – nichts für schwache Ohren!  
mit Katharina Engelhardt  
Dienstag, 02. Januar 2024  
18.00-19.00 Uhr – Heringnohe

### Jumping Fitness Kids 10-13 Jahre

- Weihnachtsferientermin -  
mit Katharina Engelhardt  
Donnerstag, 04. Januar 2024  
16.45-17.30 Uhr - Heringnohe

### Survivor Challenge

Stell Dich der Survivor Challenge und geh an Deine Grenzen!  
mit Katharina Engelhardt & Lisa Dotzler  
Donnerstag, 04. Januar 2024  
18.00-19.30 Uhr – Heringnohe

### Bier Yoga

Yoga Posen/Übungen mit enthusiastischen Biereinsatz. Jeder der Lust auf Spaß, Bier und Bewegung hat ist herzlich Willkommen!  
mit Katharina Engelhardt  
Freitag, 05. Januar 2024  
18.00-19.00 Uhr – Online via Zoom

Jedes Special buchbar mit Single Special Ticket: 11,- Euro oder  
**NEU! Buddy-Special-Ticket: 18€**  
(1x anmelden, zu zweit kommen)



**Vitality & Fitness**  
Gruppenfitness +  
Gesundheit im Betrieb

# Neujahres- Programm

# 2024

gültig von 01. Januar bis 31. März 2024



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



# Neujahresprogramm 2024



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 29. Februar 2024 | 10 Einheiten  
09.10-09.55 Uhr | voraussichtlich 163,- Euro  
(inkl. Eintritt ins Bad)

ODER

Do., ab 29. Februar 2024 | 10 Einheiten  
17.15-18.00 Uhr | voraussichtlich 163,- Euro  
(inkl. Eintritt ins Bad)

## 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 09. Januar 2024 | 10 Einheiten  
17.45-18.45 Uhr | 110 €

ODER

Mo., ab 08. Januar 2024 | 10 Einheiten  
16.50-17.50 Uhr | 110,- Euro

## Rückenschule/ Rücken Fit – auch für junge Mamas/Papas

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. In diesem Kurs dürfen auch gerne die Babys/ Kleinkinder mit in den Kursraum mitgebracht werden.

Die Rückbildung muss abgeschlossen sein.

Di., ab 09. Januar 2024 | 10 Einheiten  
10.15-11.15 Uhr | 110 €

## Functional Circuit & TRX® Training

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 09. Januar 2024 | 10 Einheiten  
19.00-19.55 Uhr | 100 €

## Fitness Mix – auch für junge Mamas/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! Die letzten 3 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.

Do., ab 11. Januar 2024 | 6 Einheiten  
(ACHTUNG: auch in den Ferien)  
10.00-11.00 Uhr | 60 €

## Jumping Fitness Kids 10-13 Jahre

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!

Do., ab 11. Januar 2024 | 5 Einheiten  
16.00-16.45 Uhr | 50 €

## 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.

Do., ab 11. Januar 2024 | 6 Einheiten  
17.00-17.45 Uhr | 60 €

## Jumping Health 65plus

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.

Do., ab 11. Januar 2024 | 6 Einheiten  
09.00-09.45 Uhr | 60 €

## 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 09. Januar 2024 | 10 Einheiten  
09.00-10.00 Uhr | 110 €

## Treueangebot!

Jeder, der sich zum Neujahresprogramm 2024 anmeldet, bekommt automatisch **1 zusätzlichen Credit** gut geschrieben!

## 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! (Preise inkl. Versandkosten)

3er Set: Redondo Ball, Rubberband & Theraband: 22 €

2er Set: Redondo Ball & Rubberband: 15 €

1er Set: Theraband: 7 €

An gesetzlichen Feiertagen finden KEINE Kursstunden statt!  
KEINE Kursstunden am Rosenmontag und Faschingsdienstag!

Die Anmeldung ist ausschließlich über unsere  
Homepage / Studiosoftware möglich!

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