S O M M E R F I T N E S S W O C H E N 2 0 2 3

J U M P I N G H E A L T H

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 rückenschonend 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.

Schwangere und Personen mit Endoprothesen oder Herzschrittmacher sowie akuten Verletzungen/Erkrankungen dürfen NICHT am Kurs teilnehmen!

W W W . V I T A L I T Y - A N D - F I T N E S S . D E

SOMMER FITNESS WOCHEN 2023

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.**

WWW.VITALITY-AND-FITNESS.DE

SOMMER FITNESS WOCHEN 2023

ZIRKELTRAINING

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.

WWW.VITALITY-AND-FITNESS.DE

SOMMER FITNESS WOCHEN 2023

KICK BOX AEROBIC

Kick Box Aerobic ist ein Ganzkörperworkout, bei dem Elemente des Kampfsportes auf Aerobicbasics und Fitnessstraining treffen. Ideal zum Auspowern, Gas geben und Spaß haben! Unbedingt ausprobieren, denn bei entsprechender Nachfrage wäre ein Kurs im Herbst geplant.

WWW.VITALITY-AND-FITNESS.DE

S O M M E R F I T N E S S W O C H E N 2 0 2 3

J U M P I N G F I T N E S S

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.

Schwangere und Personen mit Endoprothesen oder Herzschrittmacher sowie akuten Verletzungen/Erkrankungen dürfen NICHT am Kurs teilnehmen!

W W W . V I T A L I T Y - A N D - F I T N E S S . D E

SOMMER FITNESS WOCHEN 2023

FITNESS MIX

**Idealer Kurs, um die allgemeine Fitness zu verbessern, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und das Wohlbefinden zu steigern! Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination.
Jede Woche etwas Anderes: 100% abwechslungsreich & dynamisch!
Für diese Online Stunden werden Kleingeräte benötigt!**

WWW.VITALITY-AND-FITNESS.DE