Bahnhofstr. 34 27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252/ 93 95 93

fit+ Vital
Gesund & Fit mit Atmosphäre

Tag für Tag Fitness und Gesundheit tanken!

Unser aktuelles Kursprogramm!

Winter/Frühjahr 2023

Montag

9:30 - 10:30 Uhr
Workout

11:00 - 12:00 Uhr
Qi Gong
10x60min
Start 16.01.23

18:00 - 19:00 Uhr
Workout

19:15 - 20:15 Uhr
Workout

Dienstag

17:00 - 18:00 Uhr
Pilates

18:15 - 19:15 Uhr
Pilates

19:30 - 20:30 Uhr
Pilates

Mittwoch

9:30 - 10:30 Uhr
Step

11:00 - 12:00 Uhr
Stretching

18:00 - 19:20 Uhr
Qi Gong
8x80min
Start 11.01.23

20:00 - 21:00 Uhr
BBP

Donnerstag

15:30 - 16:30 Uhr
Stretching

16:45 - 17:45 Uhr
Stretching

18:00 - 19:00 Uhr
Rücken-FIT

19:30 - 20:30 Uhr
Step

Freitag

9:30 - 10:30 Uhr
Pilates

17:00 - 18:00 Uhr
Pilates

18:15 - 19:15 Uhr
Rücken-FIT

19:30 - 20:30 Uhr
Pilates

Studio - Öffnungszeiten

Montag	8:30 Uhr - 12:30 Uhr 15:00 Uhr - 21:30 Uhr
Dienstag	13:00 Uhr - 21:30 Uhr
Mittwoch	8:30 Uhr - 12:30 Uhr 15:00 Uhr - 21:30 Uhr
Donnerstag	13:00 Uhr - 21:30 Uhr
Freitag	8:30 Uhr - 12:30 Uhr 15:00 Uhr - 21:30 Uhr
Samstag	14:00 Uhr - 18:00 Uhr
Sonntag (Okt. - April)	10.00 Uhr - 14.00 Uhr

Halte dich auf dem

Laufenden!

Anmeldung zu den jeweiligen Kursen am Tresen, beim Trainer oder telefonisch. Mindestteilnehmer 4 Personen pro Kurs.

>>> Weitere Infos auch im Internet: **www.FitVital.de** <<<

Kursbeschreibungen auf der Rückseite

Änderungen des Kursprogramm sind dem Fit + Vital vorbehalten.

Fun & Action

© Copyright 2023 ***fit + Vital*** Tel. (04252) 939593

Kursbeschreibungen Winter/Frühjahr 2023:

Allgemeine Hinweise:

Um das Training effektiv zu gestalten, Spaß zu haben und auch an die Sicherheit zu denken, beginne immer mit der richtigen Wahl Deines Kurses. Betrachte dabei Deinen Ist-Zustand vernünftig.

Jeder Kurs beginnt mit einem Warm-up und endet mit einer Stretching-Einheit.

Rücken-FIT -

Nach einem Warm-up mit dem Step gibt es hier Übungen für einen kräftigen, beweglichen und stabilen Oberkörper. Die Wirbelsäule dankt´s.

Pilates -

Training nach der Pilates-Methode, wobei der Schwerpunkt hier auf der Stabilität der Körpermitte und einer bewussten Atmung liegt.
Die tiefliegende Muskulatur wird besonders angesprochen. Dadurch gelangt der ganze Körper in eine natürliche Aufrichtung.
Training im Einklang von Körper und Geist.

Bauch Beine Po -

In dieser Stunde geht es den Problemzonen an den Kragen. Gezielte Kräftigungsübungen für die Problemzonen **B**auch-**B**eine-**P**o.

Stretching -

Hier gibt es Übungen für einen beweglichen Körper in Balance. Jeder Kurs beginnt sanft mit Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule,
steigert sich langsam zur Balance hin und findet seinen Höhepunkt in Dehn- und Entspannungsübungen.
Auch als Osteoporoseprophylaxe geeignet.

Workout -

Herz-Kreislauf- und Krafttraining des ganzen Körpers stehen hier im Mittelpunkt der Stunde, wobei die Stundenformate variieren (Langhanteltraining / Intervall / Circuit Training...).
Mit wieviel Energie möchtest Du in die neue Woche starten?

Step -

Eine Stunde mit der höhenverstellbarer Plattform (Step).
Diese Stunde wird mit Musik choreographisch aufgebaut, wobei die Intensität stetig steigt und individuell wählbar ist.

Qi Gong -

Im Qi Gong stehen wir nicht auf unseren Füßen, sondern auf der Erde und über uns, Mensch, ist der Himmel.
Himmel-Erde-Mensch als Einheit stehen hier im Mittelpunkt der alten überlieferten Bewegungen aus China, welche die Harmonie von Körper, Geist und Seele fördern.
Als Entspannungstraining geeignet.

Halte dich auf dem Laufenden!

Katrin - 01522 6650765

Andreas - 0172 4220081

Mehr Infos am Tresen

Anmeldung zu den jeweiligen Kursen am Tresen, beim Trainer oder telefonisch. Mindestteilnehmer 4 Personen pro Kurs.

>>> Weitere Infos auch im Internet: **www.FitVital.de** <<<

Fitness-Studio
Fit + Vital