

## YOGA

Yoga basiert auf der ganzheitlichen Trainingslehre und kombiniert ein wohl dosiertes Kraft- und Ausdauertraining mit harmonisierenden Atem- und Entspannungsübungen. Es gibt dem Körper die Möglichkeit, ins Gleichgewicht zu kommen. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele! Mit Hintergrundmusik.

## STEP

Schrittkombinationen rund um und über den Step garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich. Gleichzeitig wird Koordination verbessert, die Fettverbrennung aktiviert und die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Ein Muss für jeden der Spaß an Bewegung hat. Ein stundenbezogenes Warm up, sowie ein abschließendes Stretching runden diese Step-Aerobic-Stunde ab.

## RÜCKENWELLNESS / FUNKT. RÜCKENGYMNASTIK

Zur Verbesserung der Körperhaltung und zum Lösen von Verkrampfungen werden bei der Rückenwellness bzw. funktionellen Rückengymnastik bestimmte Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen durchgeführt.

## LESMILLS BODY PUMP

**LESMILLS  
BODYPUMP**

LesMills BODYPUMP ist ein Langhanteltraining zur Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Abhängig von den Gewichtsscheiben ist es ein Figur- oder ein Kraftausdauertraining. Der Kurs ist einfach, effektiv und spricht jeden an. Sowohl Frauen als auch Männer, wie auch Fitnessanfänger und Sportprofis können gemeinsam am gleichen Training teilnehmen.

## NORDIC TRAINING

Das Training stärkt Oberkörper, Rumpf und Beine. Entscheidend für die Aktivierung des gesamten Körpers ist der richtige Armeinsatz – er ist quasi der Motor der Bewegung.

## FIVE



Sie trainieren Ihre Muskeln nicht in die Dicke, wie durch herkömmliches Krafttraining, sondern in die Länge. Mehr Beweglichkeit und eine lange, schlanke, kräftige Muskulatur sind das Ergebnis. Ihre Durchblutung und Ihr Lymphfluss wird angeregt und optimiert. Dies entgiftet Ihr Bindegewebe, kräftigt Ihre Muskulatur und Fettpölsterchen verschwinden. Five löst Ihre Verspannungen, richtet Sie wieder auf und schenkt Ihnen neues Wohlbefinden.

## FASZIEN TRAINING

Faszien umhüllen nicht nur die Muskulatur, sie ziehen über weite Teile des Bewegungssystems. Ähnlich wie die Sehne eines Bogens, spannen Faszien den Körper und geben Stabilität. Das Einzige, was es dafür braucht, sind dynamische Impulse in anatomisch vorgegebene Richtungen, die schrittweise unter Anleitung erlernt werden.

## NORDIC TRAINING

Das Training stärkt Oberkörper, Rumpf und Beine. Entscheidend für die Aktivierung des gesamten Körpers ist der richtige Armeinsatz – er ist quasi der Motor der Bewegung.

## ATEM TRAINING

Die Fähigkeit tief zu atmen ist zentraler Bestandteil unserer Gesundheit. Sauerstofftransport, Aufrichtung, Haltung und auch unser Immunsystem sind von der Atmung abhängig. Erleben Sie in intensiven 30 Minuten die öffnende und befreiende Wirkung der von Vitapilio entwickelten Atemübungen und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte.

## Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr: 9.00 - 21.30  
Di, Do: 7.00 - 21.30  
Samstag: 10.00 - 15.00  
Sonntag: 10.00 - 14.00



Der Gesundheit neue Flügel.

Oberndorfer Str. 54  
78713 Schramberg  
T 07422.940020

© www.fitnesswerbung.com



**Vitapilio**<sup>®</sup>  
Der Gesundheit neue Flügel.



## KURSPLAN



Vita



# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
18.00 - 18.45 <b>funktionale Rücken-gymnastik</b>	09.45 - 10.15  <b>five</b> Rücken- & Gelenkzentrum	10.00 - 10.30 <b>Atemtraining</b>	09.30 - 10.15 <b>Rückenwellness</b>	09.15 - 10.30 <b>Figur &amp; Intervall</b>	13.00 - 14.00 <b>Nordic Training</b>
18.45 - 19.30 <b>funktionale Rücken-gymnastik</b>	10.15 - 10.45 <b>Faszientraining</b>	10.30 - 11.00 <b>Atemtraining</b>	10.15 - 11.00 <b>Rückenwellness</b>	13.15 - 14.30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
	19.30 - 20.45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18.00 - 19.00 <b>Yoga</b>	17.00 - 17.30 <b>Atemtraining</b>		
			17.30 - 18.30 <b>Step</b>		
			18.30 - 19.45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
			19.45 - 20.15 <b>Faszientraining</b>		
					SONNTAG
					11.15 - 12.15 <b>Yoga</b>

