

## NEU! EUKINESIS

**Das bin ich.** Kein zweiter Mensch bewegt sich wie **ich**. Finde zur stimmigen Eigenbewegung. Durch einen kleinen Teil Theorie und einen großen Teil Praxis, erlernen wir unsere eigene Körperwahrnehmung sowie verloren gegangene ökonomische funktionelle Bewegungsmuster in Verbindung mit Musik und Klängen zurück. Aus einer gefühlten Mitte heraus erfolgt ein schmerzfreies, sicheres, anmutiges und kraftvolles Bewegen. Natürliche Bewegungsmuster bilden hierbei unser Leitbild.

Muskel Faszien-systeme mit geschickter Hippocampus (Areal im Gehirn) dynamisch gespeicherter Bewegungserfahrung lieben die wohlthuende Intereaktion mit der Schwerkraft. Denn die Natur ist wunderbar und nahezu alles ist veränderbar, eben auch zum Guten.

## NEU! TRAMPOLIN

„Das Sprungtuch“ bietet einen neuen Trainingsuntergrund, welcher den Gleichgewichtssinn, die Beweglichkeit und die Koordination verbessert. Durch verschiedene Übungsgeschwindigkeiten kann für jeden ein Training mit großem Spaßfaktor entstehen.

## NEU! AUFWÄRTS

Stolze Haltung, anmutiges Gangbild und eine ökonomische Bewegungsorganisation wird durch ein Muskel-Faszien-Längentraining erreicht. Die Kraftentfaltung in maximaler Öffnung ist hier von bedarf. Eine individuelle Übungsauswahl wird an die Gegebenheiten des Menschen angepasst.

## NEU! VITA-FLOW

Eine Kombination aus Yoga und Pilates begrüßt Sie mit Dehn-, Beweglichkeits-, und Haltungsübungen. Bänder, Gelenke und Muskeln werden hierbei gezielt gestärkt. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Übungen ist die Atmung. Mit verschiedenen Steigerungsmöglichkeiten ist VITA-FLOW für jeden geeignet!

## 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.

## FIVE five Rücken- & Gelenkzentraining

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.

## 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.

## VITA-CYCLING

Der Fahrradspaß schlechthin! Unabhängig von Alter und Kondition spüren Sie mit jeder Pedalumdrehung, wie viel Spaß Indoor-Cycling macht. Ein Herz-Kreislauf- und Kraft-Ausdauer-Training, welches sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden steigert.

## VITA-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.

## ATHLETIK-TRAINING

Unser Athletiktraining dient der 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 Trainingsanfänger und Sportprofis können gemeinsam am gleichen Training teilnehmen.

### Öffnungszeiten:

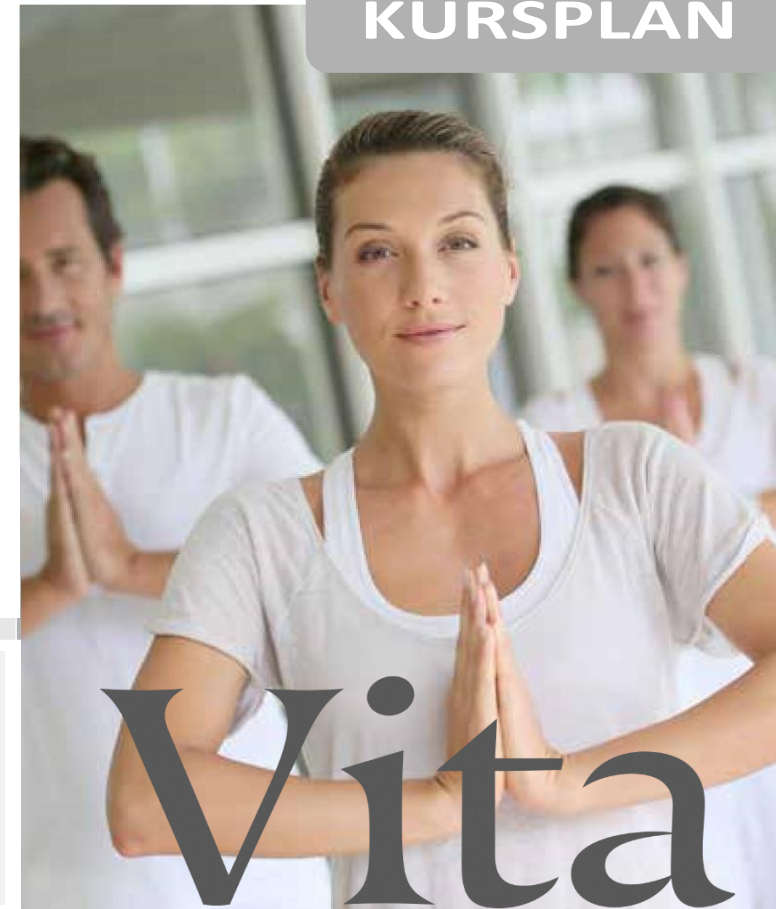
**Mo, Mi, Fr: 08.00 – 21.00 Uhr**  
**Di, Do: 07.00 – 21.00 Uhr**  
**Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr**  
**Sonntag: 10.00 – 14.00 Uhr**



**Oberndrofer Str. 54**  
**78713 Schramberg**  
**T 07422 940020**



## KURSPLAN



# Vita



# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>09.30 – 10.15 <b>Aufwärts</b> <i>Die Vitapilio Haltungsschule</i></p> <hr/> <p>10.30 – 11.00 <b>Atemtraining</b></p> <hr/> <p>18.00 – 18.45 <b>Funktionelle Rückengymnastik</b></p> <hr/> <p>19.00 – 19.45 <b>Vita-Cycling</b> <i>Herz-Kreislauf-Training</i></p>	<p>08.30 – 09.15 <b>Vita-Cycling</b> <i>Herz-Kreislauf-Training</i></p> <hr/> <p>09.15 – 09.45 <b>Vita-Cycling</b> <i>Aktive Regeneration</i></p> <hr/> <p>09.45 – 10.15 <b>Five-Kurs</b></p> <hr/> <p>10.15 – 10.45 <b>Faszientraining</b></p> <hr/> <p>18.30 – 19.00 <b>Vita-Trampolin</b></p> <hr/> <p>19.15 – 20.00 <b>Athletiktraining</b> <i>Lang- und Kurzhantel</i></p>	<p>10.00 – 11.00 <b>EuKinesis</b> <i>mit Joachim</i> <small>ab 01.12</small></p> <hr/> <p>11.000 – 11.30 <b>Atemtraining</b></p> <hr/> <p>17.00 – 17.45 <b>Aufwärts</b> <i>Die Vitapilio Haltungsschule</i> <small>ab 17.11</small></p> <hr/> <p>18.00 - 19.00 <b>Vita-Yoga</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">    </div>	<p>08.30 – 09.15 <b>Aufwärts</b> <i>Die Vitapilio Haltungsschule</i></p> <hr/> <p>10.00 – 10.45 <b>Funktionelle Rückengymnastik</b></p> <hr/> <p>17.00 – 17.45 <b>Atemtraining</b></p> <hr/> <p>18.00 – 18.30 <b>Vita-Trampolin</b></p> <hr/> <p>18.45 – 19.30 <b>Athletiktraining</b> <i>Lang- und Kurzhantel</i></p>	<p>09.30 – 10.15 <b>Athletiktraining</b> <i>Zirkeltraining</i></p> <hr/> <p>10.15 – 11.00 <b>Vita-Flow</b></p> <hr/> <p>18.00 – 18.45 <b>Athletiktraining</b> <i>MAXX-FIT</i></p>	<p>13.30 -14.15 <b>Athletiktraining</b> <i>Lang- und Kurzhantel</i></p> <hr/> <p>10.30 – 11.00 <b>Morgen Meditation</b> <i>Jeden 1. Sonntag</i></p> <hr/> <p>11.15 – 12.15 <b>Vita-Yoga</b></p>	

