

# KURSBESCHREIBUNGEN



Du willst deinen Körper fit und gesund erhalten, dir einfach etwas Gutes tun. Die VITAL Kurse orientieren sich an den Herausforderungen des Alltags: Flexibilität, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer sowie Ausgeglichenheit sind die Grundlagen zur Erhaltung deiner Gesundheit. In den VITAL Kursen wirst du sanft gefordert. Dynamischer durch den Alltag!  
*Be fit!*

## Rückenfit

Endlich frei von Rückenschmerzen! Hier findest du Power und Kraft für Bauch, Rücken und deine Körperhaltung. Ein Kräftigungstraining, das dir hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern.

## Physio Training

Mit diesem physiologischen, den „normalen Lebensvorgängen & Bewegungsabläufen entsprechenden“ Training verbesserst du deine Haltung und Reaktionsfähigkeit und beugst Verletzungen und Erkrankungen am Bewegungsapparat vor. Durch gezielte Übungen wird insbesondere die Tiefenmuskulatur gekräftigt und die Körperwahrnehmung geschult.

## Pilates

Du willst dich ganz auf dich selbst konzentrieren, deinen Körper spüren und sanft trainieren? Dann bist du hier richtig! Die Konzentration auf die Atmung in Verbindung mit Kräftigungsübungen sorgt dafür.

## Yoga

Dem Alltagsstress entfliehen und Energie auftanken! Durch die Konzentration auf Bewegung und Atmung wird die Beweglichkeit verbessert, Verspannungen in der Muskulatur werden nachhaltig abgebaut und ganz nebenbei werden wir wesentlich gelassener. Jede Übungseinheit schließt mit einer Tiefenentspannung ab.

## Physio Fit –Rücken-Gegen den Schmerz

Ein dynamischer Flow aus schwingenden Faszienübungen, sanftem physiotherapeutischem Dehnen und einfachen Yogaelementen. Zur Verbesserung deiner Mobilität.

## Yin Yoga

Yin Yoga ist ein regeneratives Yoga. Dieser Stil zeichnet sich durch lang gehaltene Yogapositionen in entspannter Atmosphäre aus. Bänder, Sehnen und Faszien werden so gestärkt und der Qi Fluss in den Meridianen wird angeregt.

## Mobility & Stretch

In diesem Kurs wird ausschließlich an deiner Beweglichkeit und Dehnfähigkeit gearbeitet. Für eine verbesserte Bewegungsqualität.

Ein dynamischer Flow aus schwingenden Faszienübungen, sanftem physiotherapeutischem Dehnen und einfachen Yogaelementen. Zur Verbesserung deiner Mobilität.



In den DAVID MOVES Kursen stehen ausdrucksstarke Bewegungen zu tollen Beats im Mittelpunkt. DAVID Moves richtet sich an alle, die Spaß haben sich zu cooler Musik zu bewegen oder einfach mal wieder gerne tanzen möchten! Erlebe die Vielfalt der Moves, mitreißende Dynamik und vor allem Lebensfreude pur!  
*Let`s dance!*

## Zumba

Südamerikanische Lebensfreude pur! Zumba setzt sich aus lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzbewegungen zusammen. Durch schnelle und langsame Tanzbewegungen wird eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Muskeldefinition und Konditionsverbesserung gefördert. Immer gleichbleibende Choreographie!

## Step

Im Step trainierst du auf einer höhenverstellbaren Stufe. Von diesem Training profitiert dein ganzer Körper. Dein Herz Kreislaufsystem kommt in Schwung und durch das Auf- & Absteigen auf dem Step trainierst du deine Bein- und Gesäßmuskulatur. Schon nach kurzer Zeit spürst du eine Verbesserung deiner Ausdauer und Bewegungskoordination. Schöner Nebeneffekt: Das Training auf dem Step unterstützt auch das Abnehmen!

# KURSBESCHREIBUNGEN



Du willst deinen Körper mit gezielten Übungen zur Straffung in Form bringen und deinen Fettstoffwechsel optimieren? SHAPE Kurse helfen dir, deinen Körper zu formen und deine Ausdauer zu verbessern. In den SHAPE Kursen wirst du gefordert, ohne dein Limit zu erreichen. SHAPE bringt deinen Körper mit Freude in Bestform!  
*Shape your Body!*

## Cycling

Gelenkschonendes Herz Kreislauf Training auf dem Bike. Du wählst ganz individuell deinen Widerstand und lässt dich von der motivierenden Musik mitreißen. Bitte 2 Handtücher mitbringen!

## Road Cycling

Dein Straßentraining hier im Studio!  
Einzigartige Streckenprofile pushen dich zu Höchstleistungen.

## Bodystyling

Einfach abschalten und intensiv trainieren? In diesem Ausdauerkurs kommen Steps und kleine Gewichte zur Kräftigung des Oberkörpers zum Einsatz. Auf eine Choreographie wird bewusst verzichtet. Bodystyling ist bestens für Einsteiger geeignet und im Bodystyling entwickelst du ein Gefühl für die Technik mit dem Step.

## BBP

DAS Workout zur gezielten Straffung von Bauch, Beine und Po.

## Bodytoning

Hier trainierst du den ganzen Körper. Es werden kleinere Gewichte eingesetzt

## Muscle Fire

Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Deine Belastung bestimmst du durch die Auswahl der Gewichtsscheiben selbst.

## Yoga

Yoga Kräftigungsübungen und mehrere Wiederholungen werden flüssig miteinander verbunden.

## Body Workout

Trainiert werden die wichtigsten Muskelgruppen in „funktionellen Kraft - Ausdauer Sequenzen“. Die harte körperliche Belastung erfordert deine ganze Motivation.



Ran an die Belastungsgrenze! Du willst dich spüren und beim Training an deine Grenzen gehen? Die LIMIT Kurse fordern dich heraus und gehen mit der Belastung an deine Leistungsgrenze. Die harte körperliche Arbeit erfordert deine ganze Motivation! So trainierst du auch aktiv deine mentale Stärke!  
*Be strong!*

## Muscle Fire Limit

Muskelausdauertraining mit Langhanteln kombiniert mit 30 sec. Cardioanteilen!

## Tabata

Tabata ist ein Intervalltraining mit 20 sec Belastung und 10 sec Pause. Die freien Übungen fordern dich und deinen gesamten Körper heraus! Power dich aus!

## Tabata Mix Cycling

Zwei Tabata Intervalle (20/10) fordern dich intensiv! Hol alles aus dir raus!

## Bauch pur

Sehr fordernde Übungen zur Kräftigung deiner Rumpf- und Bauchmuskulatur!

## Functional Power – ohne Zusatzgeräte

Alltägliche Bewegungen werden in diesem Kurs sinnvoll in einem dreidimensionalen Training miteinander kombiniert und aufgebaut. Ziel ist es, mithilfe funktioneller Übungen den Körper zu kräftigen und elastischer zu machen. Sie dienen der Leistungserhaltung, Steigerung der Rumpfkraft (Core), Verbesserung von Balance, Flexibilität und Mobilität. Die Bewegungen werden bei regelmäßiger Teilnahme ökonomischer und besser koordiniert.

## STRONG Nation

In diesem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation™ Musik und Übungen werden regelmäßig ausgewechselt, damit du deine Grenzen immer weiter stecken kannst. *Be strong!*