

KURSBESCHREIBUNGEN

DAVID VITAL

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

Be fit!

RÜCKENFIT

Hier findest du Power & Kraft für Rücken, Bauch & deine Körperhaltung. Sanfte Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur, Koordinations- und Mobilisationsübungen helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern.

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Kraft, Beweglichkeit & die Körperkontrolle verbessert. Die tiefliegende Rumpfmuskulatur wird gekräftigt und die aufrechte Haltung sowie Koordination & Gleichgewicht werden gefördert.

MOBILITY & STRETCH

Mobility ist ein Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Gelenkfunktion. Es verbessert den Bewegungsumfang und kann helfen, Verletzungen vorzubeugen und Bewegungen effizienter auszuführen.

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.

PHYSIO FIT RÜCKEN

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

YIN YOGA

Yin Yoga ist ein regeneratives Yoga. Yogapositionen werden lange gehalten. Bänder, Sehnen und Faszien werden gestärkt und der Qi Fluss in den Meridianen wird angeregt.

YOGA FLOW BASICS

Vinyasa -aus der Bewegung zum Halten/Asana-aus dem Halten zur Haltung. In diesem Kurs werden wir uns im Einklang mit der Atmung durch dynamische Vinyasa Abläufe bewegen und unsere bewusste Haltung stärken. Durch das Wechselspiel von Bewegung und Haltung wird unser Körperbewusstsein intensiver, unsere Wahrnehmung klarer, die finale Entspannung tiefer und ruhiger.

DAVID SHAPE

Du willst deinen Körper mit gezielten Übungen zur Straffung in Form bringen und deinen Fettstoffwechsel optimieren? SHAPE bringt deinen Körper mit Freude in Bestform!

„SHAPE YOUR BODY

BBP

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

Bodytoning

Knackiges Workout zur Kräftigung des gesamten Körpers.

Body Workout

Trainiert werden die wichtigsten Muskelgruppen in funktionellen Kraft-Ausdauer Sequenzen.

Yoga

Yoga verbindet Bewegung, Atmung und Entspannung zu einem ganzheitlichen Training. Yoga verbessert Beweglichkeit, Kraft & Balance und hilft Stress abzubauen.

Indoor Cycling

Gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Bike. Du wählst individuell deinen Widerstand und lässt dich von motivierender Musik mitreißen. Bitte 2 Handtücher mitbringen!

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 07:00 - 22.30 Uhr

Sa. - So. 09:00 - 20:00 Uhr



Bodystyling

In dem Kurs kommen Steps und kleinere Gewichte zur Kräftigung des Oberkörpers zum Einsatz. Auf eine Choreographie wird bewusst verzichtet. Bodystyling ist bestens für Einsteiger geeignet

DAVID Fitness & Health e.K.
Rheingastr.94
65203 Wiesbaden
Telefon: 0611-602854
www.davidfitness.de

**DAVID
FITNESS**

KURSBESCHREIBUNGEN

DAVID LIMIT

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.

„BE STRONG“

Bauch pur

Fordernde Übungen zur Kräftigung deiner Rumpf- und Bauchmuskulatur.

Muscle Fire

Intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Deine Belastung bestimmst du durch die Auswahl der Gewichtsscheiben selbst. Die Übungen werden mit 30 sec Cardioanteilen kombiniert.

Tabata

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

Yoga LIMIT

Yoga ist ein dynamischer, kraftvoller Yoga Stil. Der Übergang von einer Übung in die nächste erfolgt schnell und ohne Pause mit dem Ziel Bewegung und Atem zu verbinden. Nicht für Einsteiger geeignet.

DAVID MOVES

In den MOVES Kursen stehen ausdrucksstarke Bewegungen zu tollen Beats im Mittelpunkt. MOVES richtet sich an alle, die Spaß haben sich zu cooler Musik zu bewegen. Erlebe die Vielfalt der Moves, mitreißende Dynamik und Lebensfreude pur.

„LET’S DANCE“

Zumba

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

Step

Im Stepkurs 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!

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 07:00 – 22.30 Uhr

Sa. – So. 09:00 - 20:00 Uhr

DAVID Fitness & Health e.K.
Rheingastr.94
65203 Wiesbaden
Telefon: 0611-602854
www.davidfitness.de



**DAVID
FITNESS**