

Jetzt
GRATIS
schnuppern!
071/755 50 66

Fitness-Kurse im Vitalis Fitness

Start am 25. April 2022

Tag	Zeit	Kurs
Montag	19:00	Power Fit Workout
Dienstag	09:00	Wirbelsäulengymnastik
Mittwoch	09:00	Yin & Yang Rückenpower
Mittwoch	18:30	Fun Tone
Mittwoch	19:30	NEU: Antara
Freitag	08:00	Men Power

Abo	Dauer	Preis
Jahresabo für alle Kurse	12 Monate	Fr. 760.--
Sommersemester 1 Kurs	4 Monate (25.04.22-02.09.22)	Fr. 240.--
Wintersemester 1 Kurs	7 Monate (05.09.22-07.04.23)	Fr. 430.--
Zusatz zum Fitness-Jahresabo	12 Monate	Fr. 220.--



Kursbeschreibung



Power Fit Workout	Dies ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit einem rumpfstabilisierenden, vielfältigen und dynamischen Bewegungsprogramm. Power Fit vereint Übungen aus dem Body Toning und Wirbelsäulentraining und führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer ansprechenden Körperhaltung.
Wirbelsäulengymnastik	Nach einem kurzen Ausdauerteil werden insbesondere jene Muskelgruppen gekräftigt, die die Wirbelsäule stabilisieren. Aufeinander abgestimmte Mobilisations- und Dehnübungen zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule runden das Programm ab. Hilfsmittel wie Hanteln, Gymnastikball, Therabänder usw. kommen zum Einsatz.
Yin und Yang Rückenpower	Diese spezielle Meridiangymnastik ist verbunden mit Mobilisationsübungen, Kräftigungsübungen, Dehnungsübungen und Entspannung und wirkt auf Körper, Geist und Seele.
Fun Tone	Ein funktionelles Training für den ganzen Körper. Das ebenso abwechslungsreiche wie athletische Training bringt den Kreislauf gehörig in Schwung, verbraucht Kalorien und kurbelt die Fettverbrennung an. In 45-Sekunden-Intervallen werden alle Muskelgruppen im Körper beansprucht.
Antara	Antara konzentriert sich auf die tiefe, stabilisierende Rumpfmuskulatur. Dieses sogenannte Core-System ist für die Gesundheit von Rücken und Beckenboden massgeblich verantwortlich und bestimmt zu einem grossen Teil die Bauchform. Regelmässiges Antara führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung.
Men Power	Die Lektion beginnt mit einem intensiven Herz-Kreislauftraining. Danach folgen effiziente Kräftigungsübungen. Das Workout ist speziell für Männer ab ca. 40 Jahren.