

Vital-Zentrum

Wochenprogramm 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 Uhr Bodystyling mit Nicole Ganzkörpertraining zum Formen, Straffen, Kräftigen für Anfänger	09:30 Uhr Cardio-Fitness mit Bärbel Intervalltraining für ein fittes Herz-Kreislaufsystem	09:30 Uhr „Back-Power“ Rücken-Fitness mit Karin Rumpfkraftigung	09:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Bärbel für einen starken, schmerzfreien Rücken	09:30 Uhr Entspannt & Fit in den Tag mit Martin Elemente aus Qi Gong & Tai Chi	
10:30 Uhr „Balance“ mit Nicole mit Elementen aus Tai Chi, Yoga und Pilates	10:30 Uhr Bodystyling mit Bärbel Ganzkörpertraining zum Formen, Straffen, Kräftigen	10:30 Uhr Powergymnastik mit Karin intensives Workout mit verschiedenen Techniken	10:30 Uhr Functional Fitness mit Bärbel intensives abwechslungsreiches Ganzkörpertraining	10:30 Uhr Tae Bo mit Martin Fitnessboxen für Jedermann/Frau	10:30 Uhr Functional Zirkel mit Bärbel Intensives abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
11:30 Uhr Latin Aerobic mit Nicole Rhythmus + Aerobic mit Latino Schritten; ausdauerorientiertes Workout	11:30 Uhr Faszientraining mit Bärbel mobilisiert, stärkt, entspannt formt den ganzen Körper	11:30 Uhr Stretch + Relax mit Karin Dehnen und Entspannen für den ganzen Körper	11:30 Uhr Pilates mit Bärbel sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper & Geist - von Joseph H. Pilates.	11:30 Uhr Traumreise mit Martin Zuhören, relaxen und entspannen. Positiver Einfluss auf Körper und Geist	11:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Bärbel für einen starken, schmerzfreien Rücken
	15:00 bis 16.30 Uhr Yoga „sanft“ mit Heidi Einsteiger-Yoga mit LOFI-Entspannung (Akupunktur Klopfen)	15:00 Uhr Stressbewältigung mit Martin Entspannung in Bewegung & Ruhe mit Elementen nach Jacobsen		15:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Martin für einen starken, schmerzfreien Rücken	
		16:00 Uhr bis 17.30 Uhr YOGA mit Heidi beinhaltet Körperübungen, versch. Atemtechniken und Entspannung. Keine Vorkenntnisse erforderlich		16:00 Uhr Bodystyling mit Martin Ganzkörpertraining zum Formen, Straffen, Kräftigen	
			17:00 Uhr „Salsa Solo“ mit Rolanda Schwungvoll in Bewegung mit Salsa Musik	17:00 Uhr Selbstverteidigung mit Martin Prävention, Körpersprache, Signale, Abwehr	
18:30 bis 20.00 Uhr Tanzkurs mit Nicole Verschiedene Tänze: Bayrisch, Standard, Latein		18:00 Uhr Kochkurs / Ernährungsberatung mit Rene Dauer ca. 2 Std – Kosten 5,00 € Anmeldung erforderlich	18:00 Uhr Zumba mit Rolanda DAS Kalorien-verbrennende Dance-Workout		
Erklärung zu den Kursen:	aktive u. passive Entspannung = grün	18:30 Uhr Wassergymnastik mit Karin Für Jedermann im Hallenbad	Intensive Kurse = rot	Beratung/Lehrkurs = lila	f. Anfänger u. Fortgeschrittene = orange

Mit Bodenmaiser Gästekarte können alle Kursangebote kostenlos genutzt werden, Kurse finden ab 1 Person statt.

Informationen zu den Kursen:

- Bei allen Sportkursen bitte Sportkleidung, saubere, geeignete Hallenturnschuhe, ein Handtuch und Getränke mitbringen.
- Die Kurse beginnen immer pünktlich, verspätet ankommende Kursteilnehmer können leider nicht mehr zum Kurs zugelassen werden.
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich ausgenommen Kochkurs = Anmeldung Vortag
- Die Kursräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
- Eine Teilnahme ist erst ab 16 Jahren möglich.
- Höchstteilnehmerzahl:
25 Personen
- Kursdauer 45 Minuten / Wechselzeit 15 Minuten; ausgenommen Tanzkurs und Yoga = 90 Minuten
- Bitte informieren Sie vor Kursbeginn den Trainer über etwaige Körperliche Beschwerden
- * An folgenden (Feier-)tagen finden keine Kurse statt:
Karfreitag, 1. Weihnachtsfeiertag, Neujahr
Kurse nur bis 13.00 Uhr: Hl. Abend, Silvester
- *Weitere Informationen bei der Tourist Information an der Bahnhofstraße
Tel. 09924/778-135*

Änderungen vorbehalten



**Vital-Zentrum
Bodenmais
Kurparkstraße 1**