



Kursplan

Vital-Fitness-Magdeburg
 Liebkechtstraße 87
 39110 Magdeburg
 Telefon: 0391-7330211

Gemeinsam mit Spaß und Freude beim Training!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:30						
10:00						
10:30		Rückenfit	Rückenfit	WBS-gymnastik		Body Forming
11:00						
11:30					Indoor Cycling 16:30	
17:00			Fatburner- workout			
17:30					Pilates	
18:00	Powerworkout		Rückenfit	Bodypump		Offnungszeiten
18:30		Step/Aerobic				Mo, Mi, Fr: 09:00 - 22:00 Uhr
19:00						Di, Do: 10:00 - 22:00 Uhr
19:30	Rückenfit	Body-Fit		Stepaerobic		Samstag: 13:00 - 18:00 Uhr
20:00						Sonn & Feiertage: 10:00 bis 15:00 Uhr
20:30						



Kursbeschreibung

Rückenspezifische Kurse

Kombination aus Muskel- und Herz-Kreislauf-Training

Ausdauertraining

Muskeltraining

Rücken-Fit / Wirbelsäulengymnastik

Ein ausgewogenes und funktionelles Übungsprogramm für den Rücken, indem gezielt Koordination und Kraftausdauer trainiert werden, um die Wirbelsäule in Alltagssituationen zu entlasten.

Power Workout / Body Fit / Fatburner

Für alle geeignet die effektiv und vielfältig etwas für ihre Figur tun wollen. Die Inhalte setzen sich zusammen aus Konditions-, Muskelaufbau- und Beweglichkeitstraining. Die Intensität der Übungen kann individuell angepasst werden.

Bodyforming / Bodypump

Ein Kraftausdauertraining mit Zusatzgewichten/Kleingeräten zur Straffung und zum Aufbau der Muskulatur.

Step / Step-Aerobic / Fitnessboxen

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm, indem vorwiegend die Ausdauer und die Koordination trainiert werden.

Pilates

Die perfekte Kombination aus muskulärer Anspannung und Entspannung. Das sanfte Krafttraining hat seinen Schwerpunkt in der Kräftigung der Kernmuskulatur (Bauch, Rücken, Beckenboden) und ist somit die Körperhaltung. Die Entspannungsphase am Schluss der Stunde, ist der richtige Start ins Wochenende.

Rücken-Fit

Multiworkout

Für alle geeignet die effektiv und vielfältig etwas für ihre Figur tun wollen. Die Inhalte setzen sich zusammen aus Konditions-, Muskelaufbau- und Beweglichkeitstraining. Die Intensität der Übungen kann individuell angepasst werden.

Hantel-Power

Ein Kraftausdauertraining mit Zusatzgewichten zur Straffung und zum Aufbau der Muskulatur.

Bauch

Eine spezielle Trainingseinheit für die Bauchmuskulatur (Dauer ca 20 min).

BMW (Bauch muss weg)

Eine spezielle Trainingseinheit für die Bauchmuskulatur.

MaxxF

Training der Hauptmuskelgruppen durch Übungen mit dem eigenem Körpergewicht im Muskelaufbau- bzw. Kraftausdauerbereich.

Vitalis

Ein ausgewogenes und funktionelles Übungsprogramm für alle ab 50. Hier werden gezielt Koordination und Kraftausdauer sowie das Gleichgewicht trainiert.

Indoor-Cycling / Fun Spin / Cycling Einsteiger

Im Takt der Musik wird auf speziellen Fahrrädern mit Schwungscheibe ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training absolviert und durch das Training mit unterschiedlichen Intensitäten viele Kalorien verbrannt.

Cycling Einsteiger

Vorbereitungskurs für die Indoor-Cycling bzw. Fun Spin Kurs. Hier werden die wichtigsten Techniken vermittelt und die Grundlagenausdauer trainiert.

