

*Fühl Dich wohl
in Deiner Haut!*

Halt dich Fit Sommerprogramm 2018

Vital Soest
Prävention & Therapie

Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
23.07.2018 – 27.07.2018	12:30 – 13:30 Uhr Intensives Rückentraining	9:00 – 10:00 Uhr Bauch, Beine, Po	20:00 – 21:00 Uhr Drums alive	17:00 – 18:00 Uhr Koordinations- training	18:00 – 19:00 Uhr Cardio Cycling
30.07.2018 – 03.08.2018	18:00 – 19:00 Uhr Faszientraining	19:00 – 20:00 Uhr Power Fitness	08:30 – 09:30 Uhr Power Circle	19:00 – 20:00 Uhr Flexibar & Airex Stabilisationstraining	08:30 – 09.30 Uhr Nordic Walking
06.08.2018 – 10.08.2018	20:00 – 21:00 Uhr Power Fitness	12:30 – 13:30 Uhr Stretch & Relax	19:30 – 20:30 Uhr Funktionales- training Bauch & Rücken	08:00 – 09:00 Uhr Bauch Intensiv	17:00 – 18:00 Uhr Koordinations- training
13.08.2018 – 17.08.2018	19:30 – 20:30 Uhr Step Cardio- Workout	15:30 – 16:30 Uhr Intensives Rückentraining	20:00 – 21:00 Uhr Zumba	18:30 – 19:30 Uhr Cardio Cycling	09:00 – 10:00 Uhr Faszientraining
20.08.2018 – 24.08.2018	20:00 – 21:00 Uhr Funktionales- training Bauch & Rücken	09:00 – 10:00 Uhr Zumba	18:00 – 19:00 Uhr Bauch, Bein, Po	17:00 – 18:00 Uhr WS - Gymnastik	13:00 – 14:00 Uhr Flexibar & Airex Stabilisationstraining

Jetzt anmelden zum Sommerprogramm unter:
Telefon 02921/90 20 66
SoestVital Senator-Schwartz-Ring 8 59494 Soest

**Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kurseinheiten ist erforderlich
(Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen)*

Sommerprogramm

5 Wochen Training für unschlagbare **49 €**

So oft Sie wollen – wann immer Sie wollen!*

*Fühl Dich wohl
in Deiner Haut!*

Halt dich Fit Sommerprogramm 2018



Zumba	Zumba ist ein Tanz- und Fitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik, höchst motivierend und mit jeder Menge Spaß.	Funktionales Training Bauch & Rücken	Ein gezieltes und kraftvolles Training für die Bauch- und Rückenmuskulatur.
Faszientraining	Faszien haben eine große Bedeutung für die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und die Koordination. Spezielle Übungen sollen Bewegungen geschmeidiger machen und Verspannungen lösen.	Power Fitness	Ein sehr effektives und intensives Workout mit motivierender Musik, bei dem Kraft, Koordination und Ausdauer gefordert werden.
Cardio Cycling	Ein Ausdauertraining an unserer Monitoring-Anlage, welches durch unterschiedliche Geschwindigkeiten und Kraftanstrengungen zur rhythmischen Musik gestaltet wird.	Power Circle	Ein Training, bei dem Übungen für den ganzen Körper zu einem Power Circle vereint werden. Unter Einsatz von Kleingeräten und Musik wird der ganze Körper trainiert.
Drums Alive	Klassische Aerobic-elemente werden mit energiegeladenem Rhythmus der Trommeln auf einen Pezziball verbunden. Dabei trainiert man neben der Ausdauer auch die Rückenmuskulatur und die passende Musik sorgt dabei für Spaß und Motivation.	Koordinationstraining	Koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierung und Reaktion lassen uns präzise Bewegungen ausführen. Beim Training stehen Geschicklichkeitsübungen/-spiele auf dem Programm, die allerdings auch schweißtreibend sein können.
Flexibar & Airex Stabilisationstraining	Ein Workout mit dem Schwingstab stimuliert tiefliegende Muskelbereiche und wirkt einseitigen Belastungen, Fehlhaltungen, Rückenbeschwerden und Verspannungen entgegen. Gleichzeitig sorgt das AIREX Kissen für ein sanftes Training der Körperhaltung, des Gleichgewichts und der Koordination.	Intensives Rückentraining	Ein Kurs der in erster Linie der Kräftigung der Rumpfmuskulatur dient. Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule stehen hierbei im Vordergrund.
		Stretch & Relax	Das Motto lautet: „Einmal abschalten und entspannen“. Fließende Bewegungen werden zu Übungen vereint, die die Beweglichkeit steigern und gleichzeitig die Entspannungsfähigkeit schulen.

**Jetzt anmelden zum Sommerprogramm unter:
Telefon 02921 - 90 20 66
SoestVital Senator-Schwartz-Ring 8 59494 Soest**

**Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kurseinheiten ist erforderlich
(Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen)*

Sommerprogramm

5 Wochen Training für unschlagbare **49 €**

So oft Sie wollen – wann immer Sie wollen!*