

*Fühl Dich wohl
in Deiner Haut!*

Halt dich Fit Sommerprogramm 2017



Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.07.2017 – 21.07.2017	20:00 – 21:00 Uhr Step Cardio	09:00 – 10:00 Uhr Faszientraining	11:00 – 12:00 Uhr Cardio Cycling	19:30 – 20:30 Uhr Bauch Intensiv	15:30 – 16:30 Uhr Airex Fitness
24.07.2017 – 28.07.2017	19:30 – 20:30 Uhr Intensives Rückentraining	20:00 – 21:00 Uhr Flexibar	12:00 – 13:00 Uhr Bauch Intensiv	12:00 – 13:00 Uhr Power Bauch & Rücken	16:00 – 17:00 Uhr Power Circle
31.07.2017 – 04.08.2017	19:30 – 20:30 Uhr Power Fitness	15:30 – 16:30 Uhr Cardio Cycling	20:00 – 21:00 Uhr Zumba	14:30 – 15:30 Uhr Stretch & Relax	09:00 – 10:00Uhr Workout Raktor Reaktiv Hanteln
07.08.2017 – 11.08.2017	20:00 – 21:00 Uhr Airex Fitness	19:30 – 20:30 Uhr Power Bauch & Rücken	19:30 – 20:30 Uhr Step Workout	19:00 – 20:00 Uhr Power Fitness	09:00 – 10:00 Uhr Intensives Rückentraining
14.08.2017 – 18.08.2017	17:30 – 18:30 Uhr Faszientraining	19:30 – 20:30 Uhr Stretch & Relax	20:00 – 21:00 Uhr Flexibar	08:30 – 09:30 Uhr Zumba	16:00 – 17:00 Uhr Bauch Intensiv

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 2017



Zumba	Zumba ist ein Tanz- und Fitnesstraining zu lateinamerikanischer Musik, höchst motivierend und mit jeder Menge Spaß.	Power 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 wird.
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.
Workout Raktor Reaktiv Hanteln	Die Raktor Hanteln sind ideal für ein effektives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Der durch die Armbewegungen entstehende Reaktiv-Impuls trainiert tieferliegendes Muskel- und Bindegewebe.	Step Cardio / Step Workout	Verschiedene Schritte auf dem Step vereinigen sich zu einer Choreographie. Dies fördert vor allem die Ausdauer. Unter Einsatz des Steps wird ein Ganz-Körper-Workout geformt, bei dem kein Muskel zu kurz kommt.
Flexibar	Ein Workout mit dem Schwingstab stimuliert tiefliegende Muskelbereiche und wirkt einseitigen Belastungen, Fehlhaltungen, Rückenbeschwerden und Verspannungen entgegen. Die Übungen können von einfach bis besonders anspruchsvoll gestaltet werden.	Intensives Rückentraining	Ein Kurs der in erster Linie der Kräftigung der Rumpfmuskulatur dient. Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule stehen hierbei im Vordergrund.
Airex Fitness	Das Training mit dem AIREX Kissen ermöglicht ein sanftes Training für die Körperhaltung, das Gleichgewicht und der Koordination.	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!*