

*Fühl Dich wohl  
in Deiner Haut!*

# Halt dich Fit Sommerprogramm 2019

**Vital** Soest  
Prävention & Therapie

Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
22.07.2019 – 26.07.2019	12:30 – 13:30 Uhr Intensives Rückentraining	11:30 – 12:30 Uhr Bauch, Beine, Po	20:00 – 21:00 Uhr Drums alive	15:30 – 16:30 Uhr Koordinations- training	18:00 – 19:00 Uhr Power Circle
29.07.2019 – 02.08.2019	19:00 – 20:00 Uhr WS-Gymnastik	20:00 – 21:00 Uhr Power Fitness	08:30 – 09:30 Uhr Power Circle	19:30 – 20:30 Uhr Flexibar & Airex Stabilisationstraining	10:30 – 11:30 Uhr Nordic Walking
05.08.2019 – 09.08.2019	19:00 – 20:00 Uhr Power Fitness	12:30 – 13:30 Uhr Stretch & Relax	14:30 – 15:30 Uhr Funktionales Training Bauch & Rücken	08:00 – 09:00 Uhr Bauch Intensiv	17:00 – 18:00 Uhr Koordinations- training
12.08.2019 – 16.08.2019	11:30 – 12:30 Uhr Power Circle	15:00 – 16:00 Uhr Intensives Rückentraining	20:00 – 21:00 Uhr Zumba	19:30 – 20:30 Uhr Funktionales Training Bauch & Rücken	10:30 – 11:30 Uhr Drums alive
19.08.2019 – 23.08.2019	15:00 – 16:00 Uhr Funktionales Training Bauch & Rücken	11:30 – 12:30 Uhr Zumba	18:30 – 19:30 Uhr Bauch, Bein, Po	19:30 – 20:30 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 2019



<b>Zumba</b>	Zumba ist ein Tanz- und Fitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik, höchst motivierend und mit jeder Menge Spaß.	<b>Funktionales Training Bauch &amp; Rücken</b>	Ein gezieltes und kraftvolles Training für die Bauch- und Rückenmuskulatur.
<b>Stretch &amp; Relax</b>	Das Motto lautet: „Einmal abschalten und entspannen“. Mit verschiedenen Stretchingübungen wird die Muskulatur gedehnt und gelockert, für ein besseres Körper- und Wohlfühl. Geschwitzt werden darf aber trotzdem.	<b>Power Fitness</b>	Ein sehr effektives und intensives Workout mit motivierender Musik, bei dem Kraft, Koordination und Ausdauer gefordert werden.
<b>Intensives Rückentraining</b>	Ein Kurs der in erster Linie der Kräftigung der Rumpfmuskulatur dient. Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule stehen hierbei im Vordergrund.	<b>Power Circle</b>	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.
<b>Drums Alive</b>	Klassische Aerobic-elemente werden mit dem energiegeladenen Rhythmus des Trommeln auf einen Pezziball verbunden. Dabei trainiert man neben der Ausdauer auch die Rückenmuskulatur, und die passende Musik sorgt dabei für Spaß und Motivation.	<b>Koordinationstraining</b>	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.
<b>Flexibar &amp; Airex Stabilisationstraining</b>	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.	<b>Nordic Walking</b>	Ein Ausdauertraining, bei dem auch Arm- und Rückenmuskulatur gekräftigt werden. Das Gehen mit Stöcken stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur gleichermaßen.

**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!\*