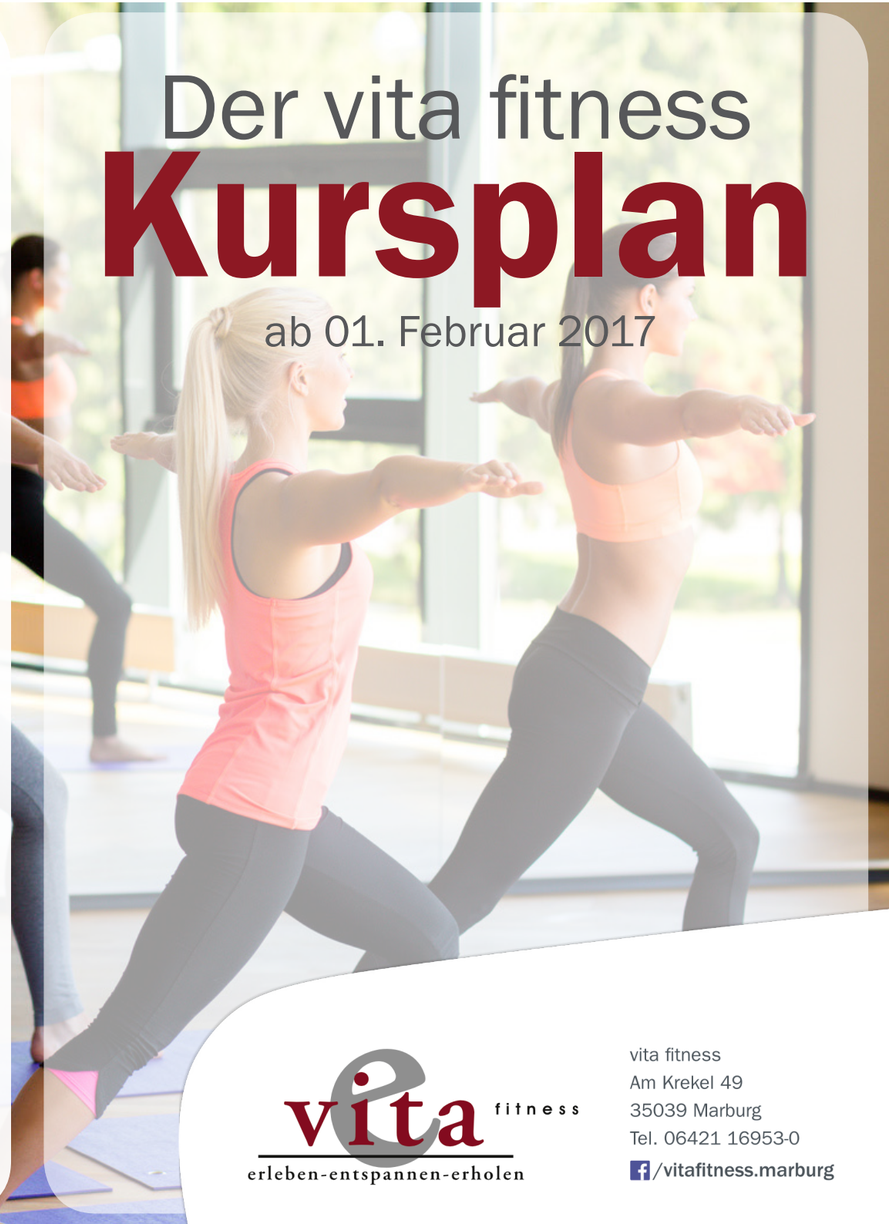
Kursbeschreibungen vita family - Kurse

Handzeichensprachkurs - Durch das Einführen einfacher Handzeichen, begleitet von dem besagten Wort, geben Sie ihrem Baby die Möglichkeit sich auszudrücken und seine Bedürfnisse mitzuteilen. Damit die Kleinen aufmerksam bleiben und Spaß haben, lernen Sie und Ihr Baby durch Kinderlieder, Reime und Spiele Babyzeichen für den Alltag. **MumTime mit Kind** - Weiterführend zur Rückbildungsgymnastik liegt der Schwerpunkt bei den individuellen Problemzonen der Mutter, Bauchmuskeln, ungeliebte Pfunde, Körperhaltung, Nackenverspannungen, Ausdauer, Rückenschmerzen, Beckenboden und Stressabbau. Die Kinder werden mit Kinderliedern begleitet und bei Teilübungen in das Workout integriert. **Spiel & Bewegungstanz -** Hier geht es um die individuelle Entwicklung der Persönlichkeit und Koordination durch spielerisches Zusammenwirken von Bewegung, Rhythmus und Musik, die dem Alter der Kinder entsprechen. Rhythmusempfinden, Taktgefühl, Konzentrationsfähigkeit und Gehör werden auf spielerische Weise gefördert und Selbstvertrauen wird gewonnen. **Hip Hop Kids** - Alle die Lust und Spaß an Hip Hop Musik und Bewegung haben, sind hier genau richtig! Erste Moves und Freestyle bringen die Kids in die Welt des Hip Hop Tanzes. Sie lernen hier Grundtechniken, Musikalität und sich kreativ in der Gruppe und als eigene Persönlichkeit zu sehen! **Hip Hop Teens** - Das Warm-up mit Basics & Moves, Technik, Freestyle und Koordinationsübungen dient der eigenen Körperkontrolle. Eine aufbauende Choreographie, die mal lässig, mal groß und powervoll ist, wird der Hauptbestandteil der Kursstunde sein. Zudem gibt es Einblicke in viele andere Stilrichtungen des Hip Hop Tanzes & Freestyles. **Mama & Kind Yoga** - Diese Yogastunde ist für Mamas, die ihre Yogazeit gemeinsam mit ihrem Kind genießen wollen. Die Kinder werden spielerisch in die Übungen einbezogen und können sich ganz natürlich darin einfinden und bewegen oder einfach nur beobachten. **WellKin®** - Das Bewegungs- und Entspannungskonzept für Wickelkinder setzt genau da an, wo die Zeit oftmals schlecht genutzt wird: beim täglichen Wickeln. Zielsetzung ist es, aus dem Wickeln mit Hilfe von Reimen, Fingerspielen, Liedern und Massagetechniken eine Wohlfühlzeit zu machen. **Schwangerschafts Yoga** - Der Kurs soll den werdenden Müttern dabei helfen, Entspannung zu finden und tief durchzuatmen, sich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren, und den Stress des Alltags abzubauen. **ZumbaKids®** - Ein speziell für Kinder entwickeltes Programm. Es werden Tanzschritte & coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert. Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl gefördert. Das Wichtigste ist jedoch, das bei alldem der Spaß im Vordergrund steht!

ANTARA® - ist eine sehr sanfte Methode, den Körper aus der Tiefenmuskulatur heraus zu kräftigen & zu straffen. Es wird hauptsächlich der komplette Bauch- & Rückenbereich trainiert. Aqua Circle - ist ein intensives Intervalltraining zur Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers & zur Verbesserung von Ausdauer & Koordination. Das Training findet sowohl im Tief- als auch im Flachwasser statt. Aquafitness - ist ein effektives Training zur Kräftigung der Muskulatur & zur Verbesserung der Ausdauer & Koordination unter Einsatz von Hanteln und Poolnudeln im Flachwasser. Aquajogging - ist ein Ausdauertraining zur Stärkung des Herzkreislaufsystems durch das Laufen im Wasser. Durch Einsatz von Aquagurten zur Stabilisierung der senkrechten Lage findet dieser Kurs im Tiefwasser statt. Aquafitness Intervall - ist ein Intervalltraining mit ständigem Wechsel von Belastungs- & Erholungsphasen. Tempowechsel zwischen kurzen, intensiven & längeren erholsamen Phasen macht das Training effektiv & abwechslungsreich. Aqua Mix - ist eine Mischung aus Aquafitness & -jogging. Bodyworkout - es wird mit dem eigenen Körpergewicht & optionalem Einsatz von Zusatzgeräten trainiert. Das Workout dient zur Verbesserung der Kraftausdauer. Coreworkout - ist eine Therapie & Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Durch funktionelle Kräftigungs- & Dehnübungen wird hauptsächlich die Rumpfmuskulatur trainiert. Dies dient zur Verbesserung der Körperstatik & Lösung von Verspannungen. deepWORK® - ist ein einfaches, aber anstrengendes funktionelles Training, bestehend aus fünf Elementen & viel Energie. Dabei unterliegt deepWORK dem Gesetz von Yin & Yang. Easy Step & Sweat - ist ein Kurs, bei dem schwerpunktmäßig die Ausdauer & Koordination trainiert wird. Bei mittlerer Intensität & mit leichten Schrittfolgen erlernt man einfache Grundschritte auf dem höhenverstellbaren Plateau. Faszien Stretch - ist ein Mix aus schwingenden, federnden & fließenden Bewegungen. Mal langsam & mal schwungvoll, immer abhängig von der Art & Funktion der jeweiligen Faszie. Fit im Alltag - ist ein Kurs, bei dem sich gezielte Übungen aus den Bereichen der funktionellen Gymnastik, Gang- & Haltungsschule, Sturzprophylaxe & des Beckenbodentrainings vereinen & zu einem besseren Gesundheitszustand führen. Hot Iron® - ist ein Ganzkörpertraining mit der Langhantel zur Verbesserung der Kraftausdauer. Ziel ist die Kräftigung der Muskulatur, Senkung des Körperfettanteils & eine verbesserte Nährstoffaufnahme der Muskulatur. Keine Choreographie (1=Basiskurs/2=Aufbaukurs) Iron Cross® - ist ein Hypertrophie Training (Muskelaufbautraining), welches ohne hohe Gewichte zu bewältigen ist. Voraussetzung hierfür ist Hot Iron 1. Ironworkout - ist an unser Hot Iron System angelehnt (ohne Langhantel). Diese Kurse wirken optimal, wenn sie periodisiert, also in bestimmten Perioden abwechselnd, angewandt werden. Das steigert die Trainingseffekte enorm & führt zu viel Abwechslung. M.A.X.® - ist ein intensives 30-minütiges Group Fitness Ganzkörpertraining. Es basiert auf strukturierte Übungsabfolgen in welchen Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert werden. OwnZone Spinning® - ist ein individuell gesteuertes Herzkreislauftraining in der Gruppe. Die von uns dafür gestellte Polar-Uhr ermittelt in diesem Kurs Ihre ganz persönliche Trainingszone, die sog. OWN ZONE. Power Aquajogging - ist ein sehr intensives Ausdauertraining, welches für trainierte Freizeit- & Leistungssportler geeignet ist. Das Training findet im Flach- & Tiefwasser statt. Spinning® - ist ein Herzkreislauftraining auf speziellen Spinning-Bikes für Einsteiger & Fortgeschrittene (s. Spinning-Plan). Step Aerobic - ist ein Herzkreislauftraining & Kräftigungstraining der Gesäß- & Beinmuskulatur durch Einsatz des höhenverstellbaren Plateaus. Sie erlernen und festigen Grundschritte & erarbeiten Choreographien. TRX® Suspension Training - ist ein Individuelles Ganzkörpertraining mit Einsatz des Körpergewichtes als Trainingswiderstand. Eine hohe Intensität durch gleichzeitiges Training von Kraft, Koordination, Ausdauer & Rumpfstabilisation mit geringem Zeitaufwand. Einsatz von unelastischem Gurt- & Schlingensystem. vitAletics - ist ein Kurs, in dem die sportmotorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit & Beweglichkeit) in Kleingruppen als Zirkeltraining &/oder als gruppendynamischer Kurs trainiert werden. Zumba Fitness® - ist eine Kombination aus lateinamerikanischen Rhythmen & leicht erlernbaren Tanzschritten.



Der vita fitness
Kursplan

ab 01. Februar 2017

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

vita fitness
Am Krekel 49
35039 Marburg
Tel. 06421 16953-0
/vitafitness.marburg

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 09:45 **Coreworkout + Flexi** A	08:15 - 09:00 **Aquajogging** F	09:45 - 10:30 **Aquafitness** A	08:15 - 09:00 **Aquajogging** F	09:00 - 10:00 **Faszien Stretch** A	10:00 - 10:45 **Bodyworkout** A	10:15 - 11:00 **TRX®** A
10:00 - 10:45 **TRX®** A	09:05 - 09:50 **Aquafitness** A	10:15 - 11:15 **Antara®** A	09:00 - 09:45 **TRX®** A	10:00 - 10:45 **Coreworkout** A	10:45 - 11:45 **Hot Iron®** A	10:30 - 11:15 **Aquafitness** A
	09:55 - 10:40 **Aquajogging** A		09:05 - 09:50 **Aquafitness Intervall** F	10:45 - 11:30 **Bodyworkout** A	11:00 - 11:55 **Spinning®** S	10:30 - 11:25 **Spinning®** S
	10:00 - 11:00 **Fit im Alltag** A		09:55 - 10:40 **Aqua Circle** A			11:15 - 12:15 **Step Aerobic** F
17:00 - 18:00 **Step Aerobic** F	10:00 - 11:15 **Own Zone®** S	17:00 - 18:00 **Zumba®** A	10:45 - 11:30 **Aquajogging** A			11:20 - 12:05 **Aquajogging** A
18:00 - 18:30 **M.A.X.®** A		17:00 - 17:45 **Aquafitness** A	11:35 - 12:20 **Aquafitness** A			11:35 - 12:30 **Spinning®** S
17:45 - 18:30 **Aquafitness** A	18:00 - 19:00 **Hot Iron®** A	17:50 - 18:35 **Aquajogging** A	17:00 - 18:00 **Faszien Stretch** A	17:30 - 18:15 **Aqua Circle** A		12:15 - 13:00 **Ironworkout** A
18:00 - 18:55 **Spinning®** S	18:30 - 19:15 **Aquafitness** A	18:00 - 18:55 **Spinning®** S	18:00 - 19:00 **Deep Work®** A	17:00 - 18:00 **Zumba®** F		15:00 - 16:00 **Antara®** A
18:30 - 19:15 **Bodyworkout** A	18:30 - 19:25 **Spinning®** S	18:15 - 19:00 **Ironworkout** A	18:00 - 19:00 **Aqua Mix** F	17:30 - 18:25 **Spinning®** S		
18:35 - 19:35 **Power Aquajogging** F	19:00 - 19:45 **Coreworkout** F	19:00 - 19:45 **Easy Step & Sweat** A	18:30 - 19:25 **Spinning®** S	18:15 - 19:00 **Aquajogging** F		
19:15 - 20:00 **Coreworkout** A	19:20 - 20:05 **Aquajogging** F	19:05 - 20:00 **Spinning®** S	19:00 - 20:00 **Hot Iron®** A	18:00 - 19:00 **Step Aerobic** F		
20:00 - 21:00 **Zumba®** A	19:35 - 20:30 **Spinning®** S	20:00 - 20:45 **vitAletics** A	19:35 - 20:30 **Spinning®** S	19:00 - 19:30 **M.A.X.®** A		

KURSLEVEL:
A: Einsteiger - Fortgeschritten (für ALLE)
F: Fortgeschrittene
S: Stundenprofile siehe Spinning®-Plan

KURSRÄUME:
: Kursraum 1 im 1. OG
: Spinning-Arena im 2. OG
: Schwimmbad im EG

Zu dieser Kurszeit ist die Kinderbetreuung geöffnet. Öffnungszeiten siehe Internetseite oder Aushang.

Mit Voranmeldung unter 06421-169530. Für Abmeldungen 06421-1695326 nutzen.

vita family - Kurse*

*nicht in jedem Tarif inklusive. Kursbeschreibungen auf der Rückseite.

Mo. 10:00 - 11:30 Uhr
Handzeichensprachkurs (ab der Schwangerschaft) in KR2

Di. 09:30 - 10:30 Uhr
MumTime mit Kind (ab 10 Wochen) in KR2

Di. 16:00 - 17:00 Uhr
Spiel & Bewegungstanz (2 - 5 Jahre) in KR2

Di. 16:00 - 17:00 Uhr
Hip Hop Kids (6 - 9 Jahre) in KR1

Di. 17:00 - 18:00 Uhr
Hip Hop Teens (9 - 14 Jahre) in KR1

Mi. 10:30 - 11.30 Uhr
Mama & Kind Yoga (ab 6 Wochen) in KR4

Do. 10:00 - 11:00 Uhr
WellKin® (ab 6 Wochen - ca. 1 Jahr) in KR4

Do. 17:00 - 18:15 Uhr
Schwangerschafts Yoga
in KR2 (auch als Präventionskurs möglich)

Fr. 16:00 - 17:00 Uhr
ZumbaKids® 4 - 9 Jahre in KR3 & 9 - 14 Jahre in KR1