

KURSPLAN



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
BodyFIT BASIC 09:15 - 10:00 STUDIO/ONLINE	BodyFIT BASIC 09:15 - 10:00 STUDIO		BodyFIT BASIC 09:15 - 10:00 STUDIO	BodyFIT BASIC 09:15 - 10:00 STUDIO	
BodyFIT BASIC 11:00 - 11:45 STUDIO	BodyFIT PLUS 11:00 - 12:00 STUDIO	BodyFIT BASIC 11:00 - 11:45 STUDIO	BodyFIT PLUS 11:00 - 12:00 STUDIO	BodyFit Basic 11:00 - 11:45 STUDIO	
	PILATES 13:00 - 14:00 STUDIO/ONLINE	BodyFIT PLUS* 13:00 - 14:00 STUDIO/ONLINE	BodyFIT BASIC 12:30 - 13:15 STUDIO	BodyFit Basic 12:30 - 13:15 STUDIO	BodyFIT PLUS* 12:00 - 13:00 STUDIO/ONLINE
Bauch-Beine-Po 16:15 - 17:15 STUDIO/ONLINE	BodyFIT BASIC 16:15 - 17:00 STUDIO	STRETCHING 16:30 - 17:30 STUDIO/ONLINE	BodyFIT BASIC 16:15 - 17:00 STUDIO	BodyFIT BASIC 16:15 - 17:00 STUDIO/ONLINE	
BodyFIT BASIC 17:45 - 18:30 STUDIO/ONLINE	YOGA Level II 17:30 - 18:30 STUDIO/ONLINE		BodyFIT PLUS 17:30 - 18:30 STUDIO/ONLINE	BODYSHAPE 17:30 - 18:30 STUDIO/ONLINE	

gemischte Gruppe* (m/w)

KURSPLAN

Das Reha-Sport Angebot bei Vip'n'Fit findet in enger Kooperation mit dem „Leben in Bewegung e. V.“ statt, der Träger der Reha-Sport-Angebote und hierfür verantwortlich ist.

KURSPLAN



BodyFIT BASIC ■

Du hast eine Rehasport Verordnung?
Dann kannst Du zuzahlungsfrei an unseren BodyFIT Basic Kursen teilnehmen. Hier geht es rund um Deine Gesundheit und die Stärkung und Rehabilitation Deines Körpers auf allen Ebenen.

BodyFIT PLUS ■

Das BodyFIT Plus Konzept ist für unsere Mitgliederinnen, die gerne Fit bleiben möchten oder keine Reha Verordnung vom Arzt bekommen, jedoch trotzdem Unterstützung auf ihrem Gesundheitsweg möchten.

BAUCH-BEINE-PO ■

Wenn Du Deinen Körper in Form bringen und ins Schwitzen bringen möchtest, dann ist der BBP- Kurs genau das Richtige für Dich. Der Fokus liegt hier, wie der Name schon sagt, bei dem Bauch, der Beine und dem Po, um Deinem Körper die Form zu geben, die Du Dir wünschst.

YOGA LEVEL I & II ■ ■

Yoga bringt den Körper und den Geist in Harmonie. Hier hast Du nicht nur einen perfekten Ausgleich zu Deinem stressigen Alltag, sondern trainierst auch die Tiefenmuskulatur und formst Deinen Körper. Egal, ob jung oder alt, Du kannst jederzeit mit dem Yoga starten, probiere es doch erstmal mit dem Level I aus!

PILATES ■

Du möchtest Deinen Körper in Form bringen und gleichzeitig die Kraft, die in Dir steckt verspüren? Dann besuche unseren Pilates Kurs! Hier werden Deine Muskeln gestärkt, gedehnt und gelernt, wie Du Deine Atmung vertiefen kannst, um das beste aus Dir herauszuholen! Lerne die Kraft Deiner inneren Mitte kennen.

STRETCHING ■

Um Deine Muskulatur und Deine Faszien geschmeidig zu halten, haben wir den Stretching Kurs für Dich. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung für Dein Training oder einfach zur Entspannung nach einem langen Tag. Je dehnbarer du wirst, desto mehr löst sich auch in Dir.

BODYSHAPE ■

Hier ist volle Power angesagt!
Langhanteln, Kurzhanteln oder Bodyweight, dieser Kurs bringt dich ins Schwitzen! Mach mit und forme Deinen Traumkörper. Dieses Ganzkörpertraining bringt Dich Deinen Zielen ein Stückchen näher.

BAUCH EXPRESS ■

Wer träumt nicht von einem straffen, festen Bauch und einer schlanken Tallie? In diesem Kurs trainieren wir die schräge, gerade und Tiefenmuskulatur des Bauches. Hier lassen wir unsere Pölsterchen schmelzen.

■ ANFÄNGER ■ FORTGESCHRITTENE ■ ALLE

