

Herz-Kreislauf / Ausdauer / Tanz

Nordic Walking: Gehen in freier Natur - ein besonders gelenkschonendes Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Spinning: Mitreißendes Ausdauertraining in der Gruppe auf speziellen Spinning-Bikes mit fetziger Musik. Gruppendynamik, die mitzieht! **Bitte melden Sie sich am Empfang an.**

Run & Bike: 45 Minuten lockerer Lauf durch die Allee bis zum Kloster und zurück. Danach 15 Minuten Pause/Umziehzeit und von 19.00 bis 20.00 Uhr Spinning. **Bitte unbedingt zwei Paar Schuhe mitbringen.**

Fatburn Step: Leicht erlernbare Schrittkombinationen auf dem Step ermöglichen eine optimale Belastungssteuerung für Ihr individuelles Fettverbrennungstraining.

Step: Temporeiches tänzerisches Ausdauertraining auf dem Step.

Figurstraffung / Muskelkräftigung

Kim - Bo: Fit mit Kick und Punch. Intensives Fitnesstraining kombiniert mit Box- und Kampfsporttechniken.

Power Workout: Kraft- und Ausdauertraining mit der Langhantel. Ganzkörpertraining, das unterschiedliche Variationen der Belastungsintensität ermöglicht.

Flexi Express: Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise effektiv zu kräftigen.

Bauch - Beine - Po: Straffung und Kräftigung der genannten Muskelbereiche.

Figurtraining: Gezieltes Kraftausdauertraining zur Straffung der Muskulatur für den gesamten Körper mit und ohne Kleingeräte.

Rückenfit: Intensive Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der wirbelsäulen- und rumpfsichernden Muskulatur.

WS-Gym (Wirbelsäulengymnastik): Haltungsschulung und Mobilisation. Sanfte Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur.

Rückenforum: Präventivtraining für die Wirbelsäule, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Kraft und Geschmeidigkeit durch Pilates-Übungen, gezieltes Dehnen und Entspannen für größere Bewegungsfreiheit und körperliches Wohlbefinden.

Muskelaufbautraining: Rehabilitatives bzw. präventives Training in Gruppen mit begrenzter Teilnehmerzahl zur Stabilisation und Mobilisation der WS und zur sanften Kräftigung der gesamten rumpfsichernden Muskulatur.

Präventives Rückentraining: Präventives Muskelfunktionstraining in der Gruppe an verschiedenen Stationen auf der Trainingsfläche (TF).

Bauch Exklusiv: Intensives Bauchmuskeltraining.

Pilates: Ganzkörpertraining, welches Körper und Geist verbindet. Mit weichen, fließenden Bewegungen wird die Muskulatur mobilisiert, gedehnt und gekräftigt.

Rückbildungsgymnastik: In den Rückbildungskursen werden alle Muskelpartien gekräftigt, die sich während Schwangerschaft und Geburt verändert haben.

Aufbau - Kurs Rückbildung: Intensiv-Kurs im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik, um gezielt den Beckenboden, Bauch, Beine und Po wieder in Form zu bringen.

Entspannung / Stressabbau

Yoga: Geistige und körperliche Anspannungen werden durch einfache und konzentrierte Übungen aufgelöst. Nehmen Sie Ihren Körper ganz neu wahr!

Tai Chi / Chi Gong: Schattenboxen für den Gleichklang von Seele und Körper. Yin und Yang in Harmonie über die Meridiane des Körpers fließen lassen. Lernen Sie, Ihr Chi (Lebensenergie) zu beherrschen.

Tai Chi / Lee Stil: Die Kunst des harmonischen Entfaltens des Lebens - ein System zur Selbstheilung und Förderung von innerer Ruhe und Zufriedenheit aus dem alten China. Bewegung und Stille aus Yoga, Tai Chi, Tanz & Meditation ergänzen einander wunderbar.

Stretch & Relax: Ruhige konzentrierte Übungen zur Koordination, Stabilisierung, Dehnung und Entspannung für die gesamte Bewegungsmuskulatur. Harmonie für Körper, Geist und Seele.



Arena Vita

BADEN - BADEN

Caracalla Fitnesswelt



Kursplan



ArenaVita Kursplan

| Montag | | | Dienstag | | | Mittwoch | | | Donnerstag | | | Freitag | | | Samstag | | Sonntag | |
|---|---|---|---------------------------------------|--|-------------------------------------|---|--|--|---------------------------------|--|--|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| GYM 1 (im 4. OG) | GYM 2 (im 5. OG) | Spinning/ Outdoor/TF | GYM 1 (im 4. OG) | GYM 2 (im 5. OG) | Spinning/ Outdoor/TF | GYM 1 (im 4. OG) | GYM 2 (im 5. OG) | Spinning/ Outdoor/TF | GYM 1 (im 4. OG) | GYM 2 (im 5. OG) | Spinning/ Outdoor/TF | GYM 1 (im 4. OG) | GYM 2 (im 5. OG) | Spinning/ Outdoor/TF | GYM 1 (im 4. OG) | Spinning/ Outdoor/TF | GYM 1 (im 4. OG) | Spinning/ Outdoor/TF |
| 9.30-10.15 Rückenfit | 9.30-10.15 Figur- Training | 8.15-9.15 Nordic Walking Outdoor | 9.30-10.15 Bauch- Beine-Po | 9.30-10.15 WS-Gym | 9.30-10.30 Fatburner Spinning | 9.30-10.15 WS-Gym | | | 9.30-10.30 Power Workout | 9.30-10.30 Muskel- Aufbau- Training | | 9.30-10.15 WS-Gym | 9.30-10.15 Figur- Training | 8.15-9.15 Nordic Walking Outdoor | | | 10.00-10.45 WS-Gym | |
| 10.15-11.00 Pilates | 10.15-11.00 Fatburn Step | | 10.15-11.00 Rückenfit & Stretch | 10.15-11.00 Figur- Training | | 10.15-11.00 Figur- Training | 10.30-12.00 Yoga | | 10.30-11.30 Yoga | 10.30-11.30 Figur- Training | | 10.15-11.00 Stretch & Relax | 10.15-11.00 Pilates | | 14.30-15.30 Figur- Training | | 10.45-11.45 Figur- Training | |
| 11.00-11.45 Tai Chi / Chi Gong | 15.00-16.15 Rückbil- dungs- Gymnastik | | 11.00-11.30 Flexi Express | 15.00-16.00 Baby- Massage (nach Termin) | | 11.00-11.30 Bauch Exklusiv | | | | | 10.45-11.30 Präv. Rück. Training TF | 11.00-11.30 Flexi Express | | | 15.30-16.15 Step | | | |
| 17.00-18.00 Muskel- Aufbau- Training | 16.30-17.30 Aufbau- Kurs Rück- bildung | 17.30-18.30 Nordic Walking Outdoor | | | | 17.00-18.00 Muskel- Aufbau- Training | | | | | | 16.00-17.00 Muskel- Aufbau- Training | | | | | | |
| | | 18.00-19.30 Intensiv Spinning | 17.30-18.30 Rücken- Forum | 18.00-19.30 Tai Chi / Lee Stil | | | 18.00-19.30 Yoga für Schwangere | 18.30-19.30 OwnZone Spinning | 17.30-18.30 Pilates | | | 17.00-17.45 Tai Chi Einsteiger | 17.00-18.30 Yoga Einsteiger | 18.00-19.00 Run & Bike | | | | |
| 18.30-19.30 Rückenfit | 19.00-20.30 Yoga zum Entspannen | | 18.30-19.30 Figur- Training | | | 18.30-19.30 Figur- Training | | 19.00-19.45 Präv. Rück. Training TF | 19.00-20.00 Kim-Bo | 18.30-19.30 Figur- Training | | 18.00-19.30 Yoga | 18.30-19.00 Bauch Exklusiv | 19.00-20.00 Power Spinning | | | | |
| 19.30-20.30 Power Workout | | 19.30-20.00 Bauch Exklusiv TF | 19.30-20.30 Step | | | | 19.30-21.00 Yoga nach der Schwan- gerschaft | 19.30-20.30 Power Spinning | 20.00-21.00 Power Workout | | | 19.30-20.30 Figur- Training | | | | | | |

Bitte beachten Sie:

Nach Beendigung der Aufwärmphase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich. Die Kurse enden i. d. R. fünf Minuten vor Beginn des Folgekurses. An Feiertagen finden Kurse laut Aushang statt. Den aktuellen Kursplan finden Sie auch im Internet: www.arenavita.de

Öffnungszeiten:

ArenaVita: Täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr (24./25. Dezember geschlossen).
Kinderparadies: Täglich von 9.00 bis 18.30 Uhr (24./25. Dezember geschlossen; für ArenaVita-Mitglieder kostenlos).

