Kurserläuterungen

Trivital. Ein Mix aus Kraft- und Ausdauerelementen wird mit Entspannungstechniken abgerundet. Was will man mehr?!

BBP. Der Klassiker! Zu fetziger Musik werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt und gestrafft.

Iron Power. Optimales Kraftausdauertraining mit der Langhantelstange. Deutliche Steigerung der Fettverbrennung und der eigenen Leistungsfähigkeit – und das mit Spaß am Training. Pump it up!

Iron Mix. Abwechslungsreiches Power-Training. Techniken aus dem Thai Bo gekoppelt mit Iron Power. Optimal geeignet, um einmal „Dampf" abzulassen, die Koordination zu verbessern und mit Spaß fit zu werden.

StepAerobic. Ein optimales Herz-Kreislauftraining, das durch „Auf- und Absteigen" auf eine Plattform vor allem Beine und Po trainiert.

Cardio Fit. Hier könnt ihr euch so richtig auspowern… Kraft, Ausdauer und eine Menge Spaß!

BMW. Bauch-Muskel-Workout! 30 Minuten Komplett-Training für eine schöne Mitte…

Fit-Gym. Ein Muss für alle, die ein abwechslungsreiches Konditionstraining ohne komplizierte Schrittfolgen lieben.

40 Plus. Es werden die „Problemzonen" Bauch-Beine-Po trainiert, wobei auch die funktionelle Gymnastik nicht zu kurz kommt.

Muskel Mix. Ein Ganzkörperworkout, das Männer und Frauen gleichermaßen anspricht. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte ein optimales Training.

Stretch & Relax. Um Muskelverkürzungen vorzubeugen, erfordert jedes Training Dehnübungen. Diese werden durch Entspannungstechniken ergänzt.

Rückenfit für Männer. Die gesamte Wirbelsäule sowie die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt und mobilisiert.

Bodystyling. Ein Ganzkörpertraining, das unseren Körper in Form bringt und die Fettverbrennung ankurbelt, dabei haben wir natürlich eine Menge Spaß.

Get Fit. Durch leichtes Ausdauertraining, kombiniert mit einfachen Kräftigungsübungen, wird der Körper Schritt für Schritt an Belastungen gewöhnt. Ein Kurs speziell für Sport-Neulinge.

BBPplus. Endlich mal genügend Zeit für alles! 90 Minuten intensives Aufwärmen und gezieltes Training für Bauch-Beine-Po mit und ohne Geräte. Im letzten Teil belohnen wir uns mit wohltuenden Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Rückenfit. Den Rücken für den Alltag fit machen. Es stehen Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur und die Mobilisierung der Wirbelsäule im Mittelpunkt.

Power Balance. Die Neuheit auf dem Fitnessmarkt. Mit minimalen Kraftaufwand wird ein maximaler Trainingseffekt erzielt. Spezielle Übungen auf dem Schaumstoff-Pad bieten nicht nur ein Herz-Kreislauf-Training, sondern verbessern die Koordination, die Körperhaltung und die Körperwahrnehmung.

Stretching. Dehnung der gesamten Muskulatur, wohltuend und wichtig für jedermann!

BodyFit & Energy. Der richtige Einstieg ins Wochenende… Effektive Kräftigungsübungen kombiniert mit flotter Musik bringen jeden zum Schwitzen. Zum Schluss gibt es noch angenehme Entspannungsübungen.

A=Anfänger, F=Fortgeschrittene, ☺=Kinderbetreuung

Adresse/Öffnungszeiten

VfL Fitness- und Gesundheitsstudio
Schießmauer 6
71083 Herrenberg
Tel.: 07032-930 919
Fax: 07032-930 929
vfl-herrenberg@t-online.de
www.vfl-herrenberg.de

Mo./Mi./Fr. 7.00 – 22.00 Uhr, Di./Do. 8.30 – 22.00 Uhr
Sa.13.00 – 18.00 Uhr, So. 9.00 – 14.00 Uhr

AOK Die Gesundheitskasse.

Sport GmbH SEHNER

HERRENBERG

VfL Fitness- und Gesundheitskurse

Geräte training
Rehatraining
Gesundheitskurse
Fitness
Wellness
Kinderbetreuung
etc.

Kursplan