KURSPLAN

05 | 2025

IVANA

MONTAG

09:15 - 10:00	CYCLING	[E] L3	
10:15 - 11:00	MUSKELTRAINING	[E] L1	
11:05 - 11:25	DEHNEN	[E] L1	
17:30 - 18:00	BAUCH INTENSIV	[E] L4	
18:00 - 18:45	CYCLING	[E-M] L3	
18:15 - 19:00	BODYSTYLING	[E] L1	
19:15 - 20:00	YOGA	[E] L1	
19:00 - 19:55	CYCLING	[F] L3	

DIENSTAG

08:15 - 09:00	YOGA	[E] L1	
10:15 - 11:00	BODYSTYLING	[E] L1	
11:15 - 12:00	RÜCKENFIT	[E] L1	
17:05 - 17:50	FUNCTIONAL TRAINING	[E] L4	
18:00 - 18:45	CYCLING & TONE	[M] L3	
18:05 - 18:50	MUSKELTRAINING	[E] L1	
19:00 - 19:15	BAUCH INTENSIV	[E] L1	
19:20 - 20:05	PILATES	[E] L1	

MITTWOCH

09:15 - 10:00	CYCLING & TONE	[E] L3	
09:15 - 10:00	PILATES	[E] L1	

17:15 - 18:00	WORKOUT-ZIRKEL	[E] L1	
18:15 - 19:00	STEP	[E] L1	
18:30 - 19:15	CYCLING	[E-M] L3	
19:15 - 20:00	RÜCKENFIT	[E] L1	

DONNERSTAG

08:15 - 09:00	YOGA	[E] L4	
10:15 - 11:00	BODYSTYLING	[E] L1	
11:05 - 11:25	DEHNEN	[E] L1	

17:30 - 18:15	RÜCKENFIT	[E] L4	
18:25 - 19:10	BODYSTYLING	[E] L1	
18:30 - 19:15	CYCLING	[M] L3	
19:15 - 19:30	BAUCH INTENSIV	[E] L1	

FREITAG

09:15 - 10:00	YIN YOGA	☼	[E] L4
10:10 - 10:55	RÜCKENFIT	☼	[E] L1
11:00 - 11:45	BODYSTYLING		[E] L1
18:15 - 19:00	BODYSTYLING		[E] L1

SAMSTAG

10:15 - 11:15	YOGA	☼	[E] L1
11:30 - 12:15	PILOXING		[E] L1

WECHSELNDE WORKSHOPS

Diese entnehmen Sie bitte dem Eventbuch, den Infoflatscreens oder der kostenlosen Vivana App.

SONNTAG

10:00 - 10:45	CYCLING		[E] L3
11:00 - 11:45	FITNESSBOXEN	☼	[E] L1

KATEGORIEN

GESUND & FIT

MUSKEL-
TRAINING

ABNEHMEN &
WOHLFÜHLEN

SCHMERZFREI &
GESUND

INTENSITÄT

[E] Einsteiger

[M] Mittelstufe

[F] Fortgeschritten

RÄUME

L1 Loft 1 Groupfitness

L2 Loft 2 Functional Freeweight Area

L3 Loft 3 myline & Cycling Lounge

L4 Feel Good Lounge

TF Trainingsfläche

Bei gutem Wetter im Outdoor-Kursraum

RESERVIERUNG

Für Cycling Kurse

Reservierung ab 1 Tag vor Kursbeginn morgens um 8:00 Uhr über die Vivana-App.

BAUCH INTENSIV

Bauch intensiv trainiert gezielt die Bauchmuskulatur, um Kraft und Definition in der Körpermitte zu erreichen. Durch intensive Übungen werden die tiefen und oberflächlichen Bauchmuskeln gestärkt.
Der Kurs eignet sich perfekt für alle, die ihre Bauchpartie straffen oder definieren möchten. Gleichzeitig unterstützt das Training die Stabilität des gesamten Körpers. Ein effektives Workout für mehr Körperspannung und einen flachen Bauch.

BODYSTYLING

Bodystyling formt und strafft den gesamten Körper durch eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftübungen. Hier stehen Beine, Po, Bauch und Arme im Fokus. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die Gewicht reduzieren und in ihrem Körper wohler fühlen möchten. Durch gezielte Übungen werden Muskeln gekräftigt und der Stoffwechsel angekurbelt. Mit Musik und motivierender Atmosphäre macht das Training besonders viel Spaß.

CYCLING

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Rädern mit mitreißender Musik. Der Kurs verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness und fördert die Fettverbrennung. Mit variierender Geschwindigkeit und Widerstand wird sowohl Kraft als auch Ausdauer trainiert.
Cycling ist ideal für alle, die abnehmen und ihre Kondition steigern möchten. Die Gruppendynamik sorgt zusätzlich für Motivation und Energie.

CYCLING & TONE

Cycling & Tone kombiniert dynamisches Radfahren mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Nach intensiven Cardio-Intervallen wird der Fokus auf Muskeltraining gelegt. So wird sowohl die Ausdauer als auch die Muskelkraft gesteigert. Der Kurs eignet sich perfekt für alle, die Fett verbrennen und gleichzeitig ihren Körper definieren wollen. Abwechslung und Power machen jede Stunde zu einem effektiven Trainingserlebnis.

DEHNEN

Im Dehnen-Kurs steht die Verbesserung der Beweglichkeit im Vordergrund. Durch gezielte Stretching-Übungen werden Muskelverspannungen gelöst und die Körperhaltung verbessert. Der Kurs eignet sich sowohl für Sportanfänger als auch für aktive Menschen zur Regeneration. Dehnen hilft außerdem, Verletzungen vorzubeugen und die Muskeln geschmeidig zu halten. Mit bewusster Atmung wird zusätzlich die Entspannung gefördert.

FITNESSBOXEN

Fitnessboxen kombiniert klassische Boxbewegungen mit Fitnessübungen für ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining. Kraft, Ausdauer und Koordination werden gleichermaßen verbessert. Durch Schlagtechniken steigert sich die Kondition und der Kalorienverbrauch enorm. Fitnessboxen ist ideal für alle, die Stress abbauen und sich richtig auspowern wollen. Der Kurs bietet ein energiegeladenes Training mit viel Spaß und Dynamik.

FUNCTIONALTRAINING

Functional Training stärkt den gesamten Körper durch funktionelle Bewegungsabläufe. Ziel ist es, die Stabilität, Mobilität und Kraft im Alltag zu verbessern. Mit Eigengewicht oder Kleingeräten wird ein intensives Ganzkörpertraining geboten.
Der Kurs richtet sich an alle, die fitter und leistungsfähiger werden möchten. Jede Einheit ist abwechslungsreich und trainiert mehrere Muskelgruppen gleichzeitig.

MUSKELTRAINING

Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf den gezielten Aufbau von Muskelkraft. Mit Hanteln, Bändern oder dem eigenen Körpergewicht werden alle großen Muskelgruppen trainiert. Das Training verbessert sowohl die Körperspannung als auch die Körperhaltung. Muskeltraining hilft beim Aufbau eines gesunden, starken Körpers.
Regelmäßiges Training fördert zudem die Fettverbrennung und unterstützt die Körperformung.

PILATES

Pilates ist ein ruhiges, aber intensives Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Tiefenmuskulatur. Besonders die Körpermitte (Bauch, Rücken, Beckenboden) wird durch kontrollierte Bewegungen gestärkt.
Die bewusste Atmung unterstützt die Körperwahrnehmung und Konzentration. Pilates hilft, die Haltung zu verbessern und Beschwerden im Rücken vorzubeugen. Der Kurs eignet sich für alle, die kraftvoll und ausgeglichen trainieren möchten.

PILOXING

Piloxing vereint Elemente aus Pilates, Boxen und Tanz zu einem energiegeladenen Workout. Der Kurs kombiniert kraftvolle Schlagbewegungen mit tänzerischer Leichtigkeit und Core-Training. Hier werden Ausdauer, Muskelkraft und Körperstraffung gleichzeitig trainiert. Piloxing eignet sich besonders für alle, die Fett verbrennen und sich athletisch formen wollen. Das abwechslungsreiche Training macht nicht nur fit, sondern auch richtig Spaß.

RÜCKENFIT

Rückenfit stärkt gezielt die Rumpf- und Rückenmuskulatur, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern. Der Kurs beinhaltet Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Dabei wird besonders auf eine gesunde Körperhaltung und Bewegungsausführung geachtet. Rückenfit ist für alle geeignet, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Ein kräftiger Rücken ist die Basis für einen gesunden, schmerzfreien Alltag.

STEP

Step ist ein dynamisches Ausdauertraining mit einer höhenverstellbaren Plattform.
In Choreografien werden Schrittfolgen mit Kraft- und Koordinationsübungen kombiniert.
Der Kurs verbessert Ausdauer, Beweglichkeit und fördert die Fettverbrennung.
Step ist ideal für alle, die Spaß an Bewegung zur Musik haben und ihre Fitness steigern möchten.

WORKOUT ZIRKEL

Workout Zirkel ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an verschiedenen Stationen. Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen wechseln sich im schnellen Rhythmus ab. Der Zirkel sorgt für maximale Effizienz in kurzer Zeit.
Ideal für alle, die fitter werden, Muskeln kräftigen und Fett verbrennen wollen.
Das Training kann individuell an jedes Fitnesslevel angepasst werden.

YIN YOGA

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Form des Yoga, bei der Dehnpositionen lange gehalten werden. Der Fokus liegt auf dem Dehnen des Bindegewebes und der Faszien.
Yin Yoga hilft, tiefe Spannungen im Körper zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Gleichzeitig wird das Nervensystem beruhigt und Stress reduziert. Der Kurs eignet sich ideal zur Regeneration und als Ausgleich zu einem aktiven Alltag.

YOGA

Yoga kombiniert dynamische Körperübungen (Asanas) mit bewusster Atmung zu einem kräftigenden Workout.
Yoga hilft, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern
Der Kurs stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und verbessert die Körperhaltung.
Ideal für alle, die körperliche Fitness und mentale Ausgeglichenheit in einem Workout vereinen möchten.

Vivana Fitness&WellnessPark

Kirchstr. 75
65375 Oestrich-Winkel
Tel.: 0 67 23 - 60 35 222
Web: vivana-fitness.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr	08:00 – 22:00 Uhr
Sa	10:00 – 18:00 Uhr
So	09:00 – 18:00 Uhr
Feiertage	09:00 – 15:00 Uhr