



MONTAG

09:15 - 10:00	CYCLING	[E] L3
10:15 - 11:00	BODYTONING	[E] L1
11:05 - 11:20	DEHNEN	[E] L1

DIENSTAG

08:15 - 09:00	RÜCKEN-YOGA	[E] L1
10:15 -	BODYTONING	[E] L1
11:00	BODITONING	[-]
11:15 -		
12:00	RÜCKEN & FASZIEN	[E] L1
12.00		

17:30 - 18:00	ABS-X-PRESS	[E] L4
18:00 - 18:45	INTERVALL CYCLING	[E-M] L3
18:15 - 19:00	SWEAT & SCULPT	[E] L1
19:15 - 20:00	YOGA	[E] L1
19:00 - 19:55	HIIT-CYCLING	[M/F] L3

17:05 - 17:50	FUNCTIONAL TABATA	[E] L4
18:00 - 18:45	CYCLING & TONE	[M] L3
18:05 - 18:50	LANGHANTELTRAINING	[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

DONNERSTAG

08:15 - 09:00	BECKENBODEN-YOGA	[E] L4
10:15 -	BODYTONING	[E] L1
11:00	BOBITOMING	[-]-:
11:05 -	DELINIEN.	
11:20	DEHNEN	[E] L1

17:15 - 18:00	WORKOUT-ZIRKEL	[E] L1
18:15 - 19:00	STEP	[E] L1
18:30 - 19:15	INTERVALL CYCLING	[E-M] L3
19:15 - 20:00	PHYSIO FIT RÜCKEN	[E] L1

17:30 - 18:15	RÜCKENFIT	[E] L4
18:25 - 19:10	BODY WORKOUT	[E] L1
18:30 - 19:15	CYCLING & TONE	[M] L3
19:15 - 19:30	BAUCH INTENSIV	[E] L1
19:35 - 20:20	ZUMBA	[E] L1

FREITAG

09:15 - 10:00	YIN YOGA	[E] L4
10:10 - 10:55	RÜCKENFIT	[E] L1
11:00 - 11:45	BODYTONING	[E] L1

SAMSTAG

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

WECHSELNDE WORKSHOPS

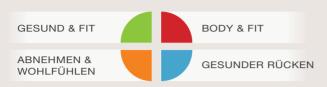
Diese entnehmen Sie bitte dem Eventbuch, den Infoflatscreens oder der kostenlosen Vivana App.

SONNTAG

10:00 - 10:45	CYCLING		[E] L3

18:15 - 19:00	BODY WORKOUT	[E] L1
19:15 - 20:15	YOGA	[E] L1

KATEGORIEN



 Voraussetzung für die Teilnahme ist die Teilnahme an einem Einführungskurs. Mehr Informationen beim Trainerteam.

INTENSITÄT

 $[\ E\] \quad \hbox{Einsteiger} \qquad [\ M\] \quad \hbox{Mittelstufe} \qquad [\ F\] \quad \hbox{Fortgeschritten}$

RÄUME

RESERVIERUNG

- L1 Loft 1 Groupfitness
- _2 Loft 2 Functional Freeweight Area
- L3 Loft 3 myline & Cycling Lounge
- L4 Feel Good Lounge
- TF Trainingsfläche
- Bei gutem Wetter im Outdoor-Kursraum

Für Cycling Kurse

Reservierung bis 7 Tage vor Kursbeginn über die Vivana-App.



ABS-X-PRESS

Ein intensives, kurzes Workout, das den Bauch in kürzester Zeit strafft und definiert, durch efffektive Übungen, für die Bauchmuskeln und den Core.

BAUCH INTENSIV

Intensivworkout für schnelle Erfolge. Zeit für Ihre Körpermitte! Erleben Sie hier intensive Übungen, die Ihre Bauchmuskulatur zum Brennen bringen.

BECKENBODEN-YOGA

Stärke deinen Körper von innen heraus! Trainiere gezielt die Beckenbodenmuskulatur, fördere dein Körperbewusstsein und beuge Inkontinenz vor.

BODY WORKOUT

Ein klassisches Ganzkörpertraining, zum Teil mit Zusatzgeräten wie Tubes und Hanteln. Bauch, Beine, Po sowie Rücken. Arme und Schultern werden trainiert.

BODYTONING

Gezieltes Muskelkräftigungstraining für einen schlanken und definierten Körper. Dabei kommen Hilfsmittel wie z.B. Kurzhanteln und Tubes zum Einsatz.

CYCLING

Abwechslungsreiche Cycling-Einheit bei mittlerem bis hohem Pulsbereich. Vielseitige Techniken und mitreißende Musik werden Sie motivieren.

CYCLING & TONE

Eine Kursstunde nach dem Prinzip 2 in 1. Die Kombination aus Ausdauertraining und Kräftigungsübungen heizen Ihren Fettstoffwechsel richtig ein.

FASZIENTRAINING

Die durchgeführten Übungen, z.B. mit der Black-Roll, lösen die Faszien und mindern Muskelverspannungen. Die Durchblutung wird gefördert.

FUNCTIONAL TABATA

Ein Intervalltraining mit Kraft- und Cardioelementen, bei der kurze, intensive funktionellen Bewegungen mit kurzen Pausen abwechseln.

INTERVALL CYCLING

Ein Training mit Belastungs- und Erholungsphasen. Das Training findet im idealen Pulsbereich statt, um deine Fitness und Fettverbrennung zu steigern.

HIIT CYCLING

High-Intensity Interval Training, ein Training mit hochintensiven Intervallen. Anstrengendes Workout zur Verbesserung deiner sportlichen Leistungsfähigkeit.

LANGHANTEL TRAINING

Ultimative Kombination von Langhanteltraining zur Kräftigung und formung der Muskulatur und funktionellen, sowie athletischen Übungen.

PHYSIO FIT BÜCKEN

Ein dynamischer Flow aus Faszienübungen, sanftem physiotherapeutischem Dehnen und einfachen Yogaelementen zur Verbesserung deiner Mobilität.

PILATES

Übungen für die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur für eine verbesserte Haltung. Alle Bewegungen werden langsam und konzentriert ausgeführt.

PILOXING

Piloxing kombiniert Tanzen, Pilates und Boxen. Das schweißtreibende Intervall-Training formt und strafft, baut Muskeln auf und lässt Kilos spielerisch purzeln.

RÜCKEN & FASZIEN

Kräftigungs-& Stabilisierungsübungen für die gesamte Muskulatur, insbesondere der Rückenmuskulatur. Die Faszien werden gelockert und gelöst.

RÜCKEN YOGA

Rückenyoga verbindet die klassichen Yogaübungen mit moderner Physiotherapie & Fitnesstraining um Rückenproblemen vorzubeugen bzw. zu lindern.

RÜCKENFIT

Im Vordergrund stehen funktionsgymnastische Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Dehnung des Rückens.

STEP

Für alle, die mit Spaß ein schweißtreibendes Ausdauertraining erleben wollen, bei dem zusätzlich die Koordination und Beinmuskulatur trainiert wird.

SWEAT & SCULPT

Eine Kombination von intensiven Cardio-Elementen mit gezielten Kraftübungen, die die Fettverbrennung anregen und gleichzeitig Muskulatur aufbauen.

WORKOUT ZIRKEL

Kurz und knackig! Trainieren Sie in einem Zirkel-Workout komprieriert und aufeinander abgestimmt alle großen Muskelgruppen.

YIN YOGA

Stärkt Körper, Geist und Seele mit dem Fokus auf das Fasziensystem. Sanft, ruhig und wirkungsvoll zugleich.

YOGA

Fließende Bewegungen stärken Körper, Geist und Seele. Fehlhaltungen werden korrigiert und Ihre Muskulatur gekräftigt.

ZUMBA® FITNESS

Das Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and easy to do". Spaß an Bewegung bei mitreißender Musik stehen im Fokus.



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