



KURSPLAN

11 | 2022

MONTAG

09:15 - 10:00 CYCLING [E] L3

10:15 - 11:00 BODYTONING [E] L1

17:30 - 18:00 BAUCH [E] L4

18:00 - 18:45 INTERVALL CYCLING [E-M] L3

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

19:15 - 20:00 YOGA [E] L1

19:15 - 20:00 INTERVALL CYCLING [M] L3

20:15 - 21:00 JUMPING [E] L1

DIENSTAG

08:15 - 09:00 RÜCKEN-YOGA [E] L1

10:15 - 11:00 BODYTONING [E] L1

11:15 - 12:00 RÜCKEN & FASZIEN [E] L1

17:15 - 17:45 BAUCH [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

08:15 – 09:00 BODYSTYLING [E] L1

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 INTERVALL CYCLING [E-M] L3

19:15 – 20:00 JUMPING [E] L1

DONNERSTAG

08:15 – 09:00 RÜCKEN & YOGA [E] L4

09:30 – 10:00 BAUCH [E] L4

10:15 – 11:00 BODYTONING [E] L1

17:30 – 18:15 PHYSIO FIT RÜCKEN [E] L4

18:20 – 19:05 BODY WORKOUT [E] L4

18:30 – 19:15 CYCLING & TONE [M] L3

19:10 – 19:25 BAUCH INTENSIV [E] L4

19:30 – 20:15 ZUMBA [E] L1

FREITAG

09:15 - 10:00 YIN YOGA [E] L4

10:15 - 11:00 RÜCKENFIT [E] L1

11:15 - 12:00 BODYTONING [E] L1

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

SAMSTAG

10:15 - 11:00 YOGA [E] L1

11:15 - 12:00 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 - 12:00 JUMPING [E] L1

KATEGORIEN


GESUND & FIT



BODY & FIT

ABNEHMEN &
WOHLFÜHLEN

GESUNDER RÜCKEN

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

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 neuen
Outdoor-Kursraum

RESERVIERUNG

**Für Cycling Kurse, Jumping
Fitness, Langhanteltraining
und Step-Training**

Reservierung bis 7 Tage vor Kurs-
beginn über die Vivana-App oder
telefonisch.

Telefon: 0 67 23 - 60 35 222



AUTOGENES TRAINING

Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele. Ideal, um den Alltagsstress zu entfliehen.

BAUCH

Zeit für Ihre Körpermitte! Trainieren sie die gesamte Bauchmuskulatur. Eine gut trainierte Bauchmuskulatur ist der beste Garant für eine gesunde und stabile Wirbelsäule.

BAUCH INTENSIV

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

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 den gesamten Körper mit Hilfe von Hilfsmitteln wie z.B. Kurzhanteln

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.

FASZIEN TRAINING

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

FLEXX-ZIRKEL

Ein ganzheitliches Bewegungstraining für mehr Beweglichkeit und eine bessere Haltung. Verkürzte Muskelzonen werden systematisch und individuell in die Länge trainiert.

INTERVALL CYCLING

Ein strukturiertes Training mit Belastungsbereichen und Erholungsphasen. Das gesamte Training findet im idealen Pulsbereich statt, um die Fitness zu steigern und Fett zu verbrennen.

JUMPING

Mehr als 400 Muskeln werden gefordert. Das perfekte Ausdauer- und Ganzkörpertraining auf dem Trampolin im mittleren bis hohen Pulsbereich.

LANGHANTEL TRAINING

Ultimative Kombination von Langhanteltraining und funktionellen, sowie athletischen Übungen.

PHYSIO FIT RÜCKEN **NEU**

Ein dynamischer Flow aus schwingenden 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 **NEU**

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

RÜCKEN & FASZIEN

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

RÜCKEN YOGA

Rücken Yoga ist eine spezielle Form des Hatha Yoga die ausgerichtet ist, Rückenproblemen vorzubeugen bzw. diese zu lindern. Rücken yoga verbindet die klassischen Yogaübungen mit den Erkenntnissen moderner Orthopädie, Physiotherapie, Fitnesstraining.

RÜCKENFIT

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

STEP

Für alle, die mit Spaß ein schweißtreibendes Ausdauertraining erleben wollen.

WORKOUT ZIRKEL

Kurz und knackig! Trainieren Sie alle großen Muskelgruppen, komprimiert in einem Zirkel-Workout.

YIN YOGA

Stärkt Körper, Geist und Seele mit dem Fokus auf das Faszien system. 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