



KURSPLAN

11 | 2023

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 HIIT-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

09:00 – 09:45 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 INTERVALL CYCLING [E-M] L3

19:15 – 20:00 JUMPING [E] L1

DONNERSTAG

08:15 – 09:00 RÜCKEN-YOGA [E] L4

10:15 – 11:00 BODYTONING [E] L1

17:30 – 18:15 PHYSIO FIT RÜCKEN [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

10:15 - 11:00 RÜCKENFIT [E] L1

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

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

19:15 - 20:15 YOGA [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

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



BAUCH

Zeit für Ihre Körpermitte! Trainieren sie die gesamte Bauchmuskulatur, denn sie 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 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.

FASZIEN TRAINING

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

INTERVALL CYCLING

Ein Training mit Belastungs- und Erholungsphasen. Das 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 zur Kräftigung und formung der Muskulatur und funktionellen, sowie athletischen Übungen.

PHYSIO FIT

Mobilisation, Dehnung und Kräftigung gehen fließend ineinander über. Du bringst Körper und Geist in Einklang und gibst deinen Gelenken ein junges Gefühl.

PHYSIO FIT RÜCKEN

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

Rückenyooga verbindet die klassischen Yogaübungen mit moderner Physiotherapie & Fitnessstraining 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.

WORKOUT ZIRKEL

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

YIN YOGA

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