



# KURSPLAN

05 | 2023

## MONTAG

09:15 - CYCLING [E] L3

10:15 - BODYTONING [E] L1

17:30 - BAUCH ☀️ [E] L4

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

18:15 - BODY WORKOUT ☀️ [E] L1

19:15 - YOGA ☀️ [E] L1

19:15 - INTERVALL CYCLING [M] L3

20:15 - JUMPING [E] L1

## DIENSTAG

08:15 - RÜCKEN-YOGA [E] L1

10:15 - BODYTONING ☀️ [E] L1

11:15 - RÜCKEN & FASZIEN ☀️ [E] L1

17:15 - BAUCH ☀️ [E] L4

18:00 - CYCLING & TONE [M] L3

18:05 - LANGHANTELTRAINING [E] L1

19:00 - BAUCH INTENSIV ☀️ [E] L1

19:20 - PILATES ☀️ [E] L1

## MITTWOCH

08:15 – 09:00 PHYSIO FIT  [E] L1

09:15 – 10:00 PILATES  [E] L1

17:15 – 18:00 WORKOUT-ZIRKEL [E] L1

18:00 – 20:00 E-BIKE TOUR [E] OUTDOOR

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SAMSTAG

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

10:15 - 11:00 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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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](http://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