NEU! EUKINESIS

Das bin ich. Kein zweiter Mensch bewegt sich wie **ich.** Finde zur stimmigen Eigenbewegung. Durch einen kleinen Teil Theorie und einen großen Teil Praxis, erlernen wir unsere eigene Körperwahrnehmung sowie verloren gegangene ökonomische funktionelle Bewegungsmuster in Verbindung mit Musik und Klängen zurück. Aus einer gefühlten Mitte heraus erfolgt ein schmerzfreies, sicheres, anmutiges und kraftvolles Bewegen. Natürliche Bewegungsmuster bilden hierbei unser Leitbild.

Muskel Fasziensysteme mit geschickter Hippocampus (Areal im Gehirn) dynamisch gespeicherter Bewegungserfahrung lieben die wohltuende Intereaktion mit der Schwerkraft. Denn die Natur ist wunderbar und nahezu alles ist veränderbar, eben auch zum Guten.

NEU! TRAMPOLIN

„Das Sprungtuch" bietet einen neuen Trainingsuntergrund, welcher den Gleichgewichtssinn, die Beweglichkeit und die Koordination verbessert. Durch verschiedene Übungsgeschwindigkeiten kann für jeden ein Training mit großem Spaßfaktor entstehen.

NEU! AUFWÄRTS

Standort Schramberg

Stolze Haltung, anmutiges Gangbild und eine ökonomische Bewegungsorganisation wird durch ein Muskel-Faszien-Längentraining erreicht. Die Kraftentfaltung in maximaler Öffnung ist hier von bedarf. Eine individuelle Übungsauswahl wird an die Gegebenheiten des Menschen angepasst.

NEU! VITA-FLOW

Eine Kombination aus Yoga und Pilates begrüßt Sie mit Dehn-, Beweglichkeits-, und Haltungsübungen. Bänder, Gelenke und Muskeln werden hierbei gezielt gestärkt. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Übungen ist die Atmung. Mit verschiedenen Steigerungsmöglichkeiten ist VITA-FLOW für jeden geeignet!

RÜCKENWELLNESS / FUNKT. RÜCKENGYMNASTIK

Zur Verbesserung der Körperhaltung und zum Lösen von Verkrampfungen werden bei der Rückenwellness bzw. funktionellen Rückengymnastik bestimmte Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen durchgeführt.

FIVE

five Rücken- & Gelenkzen rum

Sie trainieren Ihre Muskeln nicht in die Dicke, wie durch herkömmliches Krafttraining, sondern in die Länge. Mehr Beweglichkeit und eine lange, schlanke, kräftige Muskulatur sind das Ergebnis. Ihre Durchblutung und Ihr Lymphfluss wird angeregt und optimiert. Dies entgiftet Ihr Bindegewebe, kräftigt Ihre Muskulatur und Fettpölsterchen verschwinden. Five löst Ihre Verspannungen, richtet Sie wieder auf und schenkt Ihnen neues Wohlbefinden.

FASZIENTRAINING

Faszien umhüllen nicht nur die Muskulatur, sie ziehen über weite Teile des Bewegungssystems. Ähnlich wie die Sehne eines Bogens, spannen Faszien den Körper und geben Stabilität. Das Einzige, was es dafür braucht, sind dynamische Impulse in anatomisch vorgegebene Richtungen, die schrittweise unter Anleitung erlernt werden.

ATEMTRAINING

Die Fähigkeit tief zu atmen ist zentraler Bestandteil unserer Gesundheit. Sauerstofftransport, Aufrichtung, Haltung und auch unser Immunsystem sind von der Atmung abhängig. Erleben Sie in intensiven 30 Minuten die öffnende und befreiende Wirkung der von Vitapilio entwickelten Atemübungen und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte.

VITA-CYCLING

Der Fahrradspaß schlechthin! Unabhängig von Alter und Kondition spüren Sie mit jeder Pedalumdrehung, wie viel Spaß Indoor-Cycling macht. Ein Herz-Kreislauf- und Kraft-Ausdauer-Training, welches sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden steigert.

VITA-YOGA

Yoga basiert auf der ganzheitlichen Trainingslehre und kombiniert ein wohl dosiertes Kraft- und Ausdauertraining mit harmonisierenden Atem- und Entspannungsübungen. Es gibt dem Körper die Möglichkeit, ins Gleichgewicht zu kommen. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele! Mit Hintergrundmusik.

ATHLETIKTRAINING

Unser Athletiktraining dient der Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Abhängig von den Gewichtsscheiben ist es ein Figur- oder ein Kraftausdauertraining. Der Kurs ist einfach, effektiv und spricht jeden an. Sowohl Frauen als auch Männer, wie auch Trainingsanfänger und Sportprofis können gemeinsam am gleichen Training teilnehmen.

Öffnungszeiten:

Vitapilio® Der Gesundheit neue Flügel.

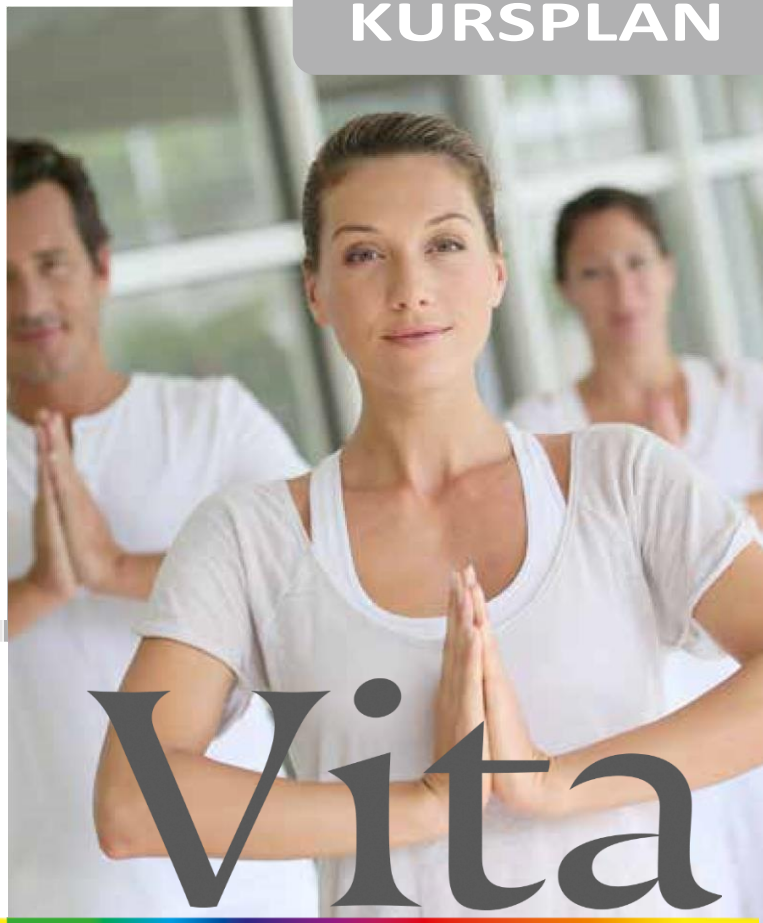
Mo - Fr:	**08.00 – 21.00 Uhr**	**Dr. Kurt-Steim-Straße 1**
Samstag:	**12.00 – 18.00 Uhr**	**78713 Sulgen**
Sonntag:	**10.00 – 14.00 Uhr**	**T 07422 54486**

Vitapilio®

Der Gesundheit neue Flügel.

SULGEN

KURSPLAN





Vitapilio®
Der Gesundheit neue Flügel.

SULGEN

Dr. Kurt-Steim-Straße 1
78713 Sulgen
T 07422.54486

KURSPLAN

MONTAG

09.00 - 10.00
Five & Faszien

09.15 - 10.00
Vita-Cycling
Herz-Kreislauf-Training (UG)

10.15 - 11.00
Pilates

18.00 – 18.30
Atemtraining

18.45 - 19.45
Athletiktraining
Lang- und Kurzhantel



DIENSTAG

09.15 – 09.45
Gelenkmobilisation

10.15 – 11.00
Vita-Yoga

18.30 – 19.30
Five & Faszien

19.45 – 20.30
Athletiktraining
Intervall

MITTWOCH

09.15 - 10.00
Vita-Trampolin

10.00 – 10.45
Vita-Flow

17.00 - 17.45
***EuKinesis**
Mit Joachim Fehrenbacher
Einsteiger

18.00 - 18.45
***EuKinesis**
Mit Joachim Fehrenbacher
Fortgeschritten



DONNERSTAG

09.45 - 10.15
Atemtraining

10.30 – 11.15
Funktionelle Rückengymnastik

19.00 – 19.45
Vita-Cycling
Impuls-Training



FREITAG

09.15 – 10.15
Athletiktraining
Lang- und Kurzhantel

19.00 – 19.45
Vita-Cycling
Herz-Kreislauf
(UG)



SAMSTAG

SONNTAG

10.30 – 11.15
Vita-Cycling
Regeneration

***die Kurse „Aufwärts“ & „EuKinesis“ finden fortlaufend im 12 Wochen Intervall statt. Wir bitten um Anmeldung.**

***EuKinesis findet außerhalb des regulären Kursangebotes statt und ist separat buchbar! Für weitere Informationen bitte melden.**