

Pilates pro Rücken

mit rückengerechten Pilatesübungen zu einer guten Körperwahrnehmung und Stabilisation.

Power Yoga (Vinyasa Flow)

dieser dynamisch fließende Yoga-Stil ist energisierend, herausfordernd und meditativ zugleich.

Reha-Kurse

sind Gruppenkurse, die unter Anleitung eines Reha-Trainers ausgeführt werden. Voraussetzung: ärztliche Verordnung über Reha-Sport liegt vor.

RückenGym

Kräftigung, Mobilisation und Entspannung. Speziell ausgebildete Trainer unterstützen Sie mit einem abwechslungsreichen Mix bei der Stärkung Ihres Rückens.

Step

Intensives Herz-Kreislauftraining mit Muskeltraining speziell für Beine und Po. Bei mitreißenden Rythmen geht's rauf und runter auf der höhenvariablen Stufe. (Step)

T.B.O.

Diese Trainingsform ist wahrscheinlich die modernste ihrer Art, um Kraft und Ausdauer zu verbessern. T.B.O. ist ein schweißtreibendes Powertraining mit Box- und Kickelementen (ohne Körperkontakt). Hierbei wird die Koordination und Beweglichkeit geschult und Aggressionen und Stress abgebaut.

Vital in form-Ernährungskurs (Theorie)

ist ein sechswöchiger Kurs um alte Gewohnheiten zu ändern! Einmal pro Woche treffen sich die Teilnehmer zum Wiegen und um neue Erkenntnisse über Stoffwechselfvorgänge, Fettverbrennung und neue Rezept-Ideen zu erfahren. Zusätzlich beinhaltet der Kurs eine Körpersubstanzmessung zu Anfang und zum Ende des Kurses zur Dokumentation der Erfolge. Buchung für Mitglieder und externe Interessenten möglich.

Vital in form-Ernährungskurs (Praxis)

gemeinsam in der Gruppe wird das Thema Fettstoffwechsel nun auch praktisch angegangen. Dieses Training baut Fett ab, Muskulatur auf, stärkt die Kondition und zeigt, dass Bewegung auch Spaß machen kann.

WaterRower

effektives Rudertraining als Team sport. Macht fit, baut Fett ab, stärkt die Abwehrkräfte, fördert Kraft, Kondition und Konzentration. Ein optimales Ganzkörpertraining. Gelenke, Knie, Wirbelsäule werden geschont.

Yoga Iyengar-Stil

bedeutet bewusste Körperwahrnehmung in aktiver Bewegung und Entspannung mit dem Ziel der Ausgeglichenheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Wir arbeiten mit Hilfsmitteln, wie mit Gurten, Schulterstandplatten etc. um optimal zu fördern und zu unterstützen.

ZUMBA® „... it's Partytime!“

Zumba ist ein dynamisches Workout gepaart mit schnelleren und langsameren Latino-Rhythmen. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und geeignet für Jedermann. Fühle die Musik und lass Dich bewegen!

forumprovital GbR

Hellweg 254

45721 Haltern am See

Info-Telefon (02364) 50 63 96

www.forumprovital.de



Öffnungszeiten forumprovital

Montag, Mittwoch, Freitag 9.00 – 22.00 h

Dienstag 8.00 – 22.00 h

Donnerstag 8.00 – 13.00 h

Donnerstag 15.00 – 22.00 h

Samstag 10.00 – 17.00 h

Sonntag 9.00 – 17.00 h

Damensauna

Dienstag 10.00 – 18.00 h

Öffnungszeiten Kinderbetreuung

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag 9.00 – 12.00 h

Sonntag 10.00 – 13.00 h

Herbst – Winter Kursplan 2011|2012



Nicht jeder Kurs ist am Anfang für Euch geeignet (... je nach persönlichem Trainingszustand).

Das Trainerteam vom forumprovital berät Euch auch hierbei gerne und kompetent.

Kursbeschreibungen

Autogenes Training**

Man erlernt, sich in kurzer Zeit zur Ruhe und in einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung zu bringen. Weniger Stress, weniger Schlafprobleme, mehr Gelassenheit, bessere Konzentration.

Bauch intensiv

30 Min intensives Workout für flache und starke Bauchmuskulatur.

Beine und Po intensiv

30 Min intensives Workout für straffe Beine und Po.

BOP

Gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Oberschenkel- und Po-Muskulatur.

Box Workout

Dieses boxspezifische Kraft- und Konditionstraining ist eine echte Herausforderung für Deinen Körper. Gehe an Deine Grenzen und fühle Dich gut dabei! Kein Sparring und kein Körperkontakt! Klassische Boxübungen kombiniert mit Schnellkraftübungen und viel Power sorgen für Abwechslung und setzen in Dir neue Energien und Kräfte frei.

Cycling

mehr als nur Radfahren! Mit maximalem Spaß und größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung (Pulsmessung), höchster individueller Trainingsleistung.

Dr.Wolff-Cirkel

motivierendes Cirkel-Training mit Trainerbetreuung in der Kleingruppe mit verschiedenen Schwerpunkten: Rückenkräftigung und -stabilisierung, Kraft- und Herz-Kreislauf-Training, und auch Fatburner-Training.

Fit4fun

ist ein Cirkel-Training an den Dr. Wolff-Geräten mit Zusatzübungen und einem abwechslungsreichen Ausdauerprogramm auf den IndoorCycling Bikes mit abschließender Dehnung und Entspannung.

HOT IRON™

Einfache, motivierende Bewegungen und mitreißende Musik bei perfekten Trainingsreizen und höchstmöglicher Sicherheit lassen die Teilnehmer ein Figurlevel erreichen, von dem sie immer träumten. Deutliche Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens sind nur einige Effekte, die unabhängig von Alter und Fitness erzielt werden.

Medical Nordic walking

Bewegung in der Natur, dabei Energie und Kraft tanken. Ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining mit Stöcken.

Oberkörper intensiv

30 Min intensives Workout für einen definierten und starken Oberkörper.

Pilates

Durch Atmung und Isolationsübungen wird die Körpermitte gestärkt und der Körper von innen nach außen gekräftigt. Ein regelmäßiges Training führt zur Körperstraffung und zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden.

Kursplan Herbst – Winter 2011|2012

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor
9.30-10.30 Pilates E	9.15-10.00 Reha-Sport **				9.30-10.00 Water-Rower E	9.30-10.30 Rücken-Gym E		9.30-10.30 Cycling M	8.15-9.00 Reha-Sport **	9.15-10.00 Reha-Sport **	8.45-9.45 Medical Nordic Walking		9.30-10.30 Pilates E							
	10.05-10.50 Reha-Sport **	10.30-11.00 Cycling E				10.35-11.35 HOT IRON™ I E		10.30-11.15 Dr. Wolff Zirkel E	9.15-10.15 ZUMBA® NEU	10.15-11.30 Yoga Iyengar-Stil E	9.30-10.00 Water Rower E	10.35-11.35 HOT IRON™ I E	10.30-11.30 Fit4Fun E				12.00-13.00 ZUMBA®	10.30-11.45 Yoga Iyengar-Stil alle 14 Tage M	11.00-12.00 Cycling F	
14.00-14.45 Ballett (3-4 J.) *																	14.00-14.30 Fatburner Cycling E	10.30-11.30 Pilates alle 14 Tage M		
15.15-16.15 Ballett (7-9 J.) *												16.15-17.00 Reha-Sport **	16.00-17.00 Autogenes Training * E		14.40-15.25 HOT IRON™ Workout NEU E					
				17.00-18.00 Reha-Sport Yoga **		18.00-18.30 Beine und Po intensiv M						17.05-17.50 Reha-Sport **					15.30-16.00 Water-Rower E	14.00-14.45 vital in form Ernährungs-kurs aktiv ***		
18.00-19.00 Rücken Gym E		18.30-19.30 Cycling F	18.00-18.45 Reha-Sport **	18.15-19.30 Yoga Iyengar-Stil M	18.00-18.45 Water-Rower M	18.30-19.00 Bauch intensiv M	18.00-19.00 Pilates M		18.45-19.45 HOT IRON™ I E		18.00-18.45 Water-Rower M	18.00-18.30 Step E	18.30-20.00 Cycling F					15.00-15.45 vital in form Ernährungs-kurs Theorie ***		
19.00-20.00 Step F	19.15-20.00 Reha-Sport **		18.45-19.30 Reha-Sport **		19.00-19.55 Own Zone Cycling E	19.15-20.15 T.B.O. alle 14 Tage NEU		19.00-20.00 Cycling F		19.00-20.15 Power Yoga M		18.30-19.00 BOP E								
20.05-20.50 BOP F			20.00-21.00 HOT IRON™ II F		20.00-21.00 FIT4FUN E	19.15-20.15 Box-Workout alle 14 Tage NEU	20.15-21.30 Yoga Iyengar-Stil E		20.15-21.00 ZUMBA® Basic NEU		19.30-20.30 Cycling M	19.05-19.35 Oberkörper intensiv NEU M								

■ Cardiokurse ■ Kraftkurse
■ Wellnesskurse ■ Reha-Kurse

E Einsteiger
M Mittel
F Fortgeschrittene

* Kurse mit Zuzahlung
 ** Rehakurse mit ärztlicher Verordnung
 *** Kurse nur für aktive oder ehemalige Teilnehmer vitalinform Ernährungssystem

• Für einige Kurse ist eine rechtzeitige Reservierung von Vorteil, nutze doch unsere Online-Anmeldung oder wende Dich direkt ans forum-Team

• Outdoor-Kurse bitte an der Empfangstheke erfragen.
 • Die Kurse finden ab drei Teilnehmern statt.