

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.15 - 11.45 Uhr Kinderbetreuung		09.15 - 11.45 Uhr Kinderbetreuung	
	08.00 - 08.30 Uhr FK Sole	08.00 - 08.30 Uhr FK Sole	08.00 - 08.30 Uhr FK Sole	08.00 - 08.30 Uhr FK Sole
	08.30 - 09.00 Uhr FK Sole	08.30 - 09.00 Uhr FK Sole	08.30 - 09.00 Uhr FK Sole	08.30 - 09.00 Uhr FK Sole
	09.00 - 09.30 Uhr FK Sole	09.00 - 09.30 Uhr FK Sole	09.00 - 09.30 Uhr FK Sole	09.00 - 09.30 Uhr FK Sole
09.30 - 10.00 Uhr FK Rücken				
10.00 - 10.30 Uhr FK Rücken				
10.30 - 11.00 Uhr FK Rücken	10.30 - 11.00 Uhr FK Aqua		10.30 - 11.00 Uhr FK Aqua	
	11.00 - 11.30 Uhr FK Rücken	11.00 - 11.30 Uhr FK Balance	11.00 - 11.30 Uhr FK Rücken	11.00 - 11.30 Uhr FK Balance
16.45 - 17.30 Uhr RH Rücken			17.00 - 17.30 Uhr FK Rücken	
17.30 - 18.00 Uhr FK Rücken	17.30 - 18.00 Uhr FK Rücken	17.30 - 18.00 Uhr FK Rücken	17.30 - 18.00 Uhr FK Rücken	
	18.00 - 18.30 Uhr FK Aqua		18.00 - 18.30 Uhr FK Aqua	
	18.30 - 19.00 Uhr FK Sole	18.30 - 19.00 Uhr FK Sole	18.30 - 19.00 Uhr FK Sole	
	19.15 - 20.00 Uhr RH Aqua		19.15 - 20.00 Uhr RH Aqua	
19.45 - 20.15 Uhr FK Rücken				

Informations- und Bürozeiten:

Dienstag und Donnerstag 09.30 - 11.00 Uhr
Mittwochs 16.00 - 17.30 Uhr

Funktionstraining (FK)

FK Rücken, FK Balance:
Gruppengymnastik für Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft mit und ohne Kleingeräte

FK Aqua:
Gruppengymnastik im Hallenbad für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, auch mit Kleingeräten

FK Sole:
Gruppengymnastik in der Sole für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, auch mit Kleingeräten

Rehasport (RH)

RH Rücken:
Gruppengymnastik für Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft mit und ohne Kleingeräte

RH Aqua:
Gruppengymnastik im Hallenbad für Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, auch mit Kleingeräten

Kursverantwortung: Initiative **Gesundheit** Soltau e. V.

Die Wasser-(Aqua-) und Solekurse werden in Zusammenarbeit mit der



und die Rücken- und Balancekurse mit dem



durchgeführt.

Design und Inhalt: Bernd Schöns, Vitadrom GmbH & Co KG



Fit fällt auf

Kursplan Vitadrom Fitness

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Sonntag
	09.15 - 11.45 Uhr Kinderbetreuung				09.15 - 11.45 Uhr Kinderbetreuung			
	09.30 - 10.30 Uhr Hot Iron		09.30 - 10.30 Uhr Hot Tube		09.30 - 10.30 Uhr BBP			
10.00 - 10.30 Uhr Rücken Fit								
	10.30 - 11.00 Uhr Pilates	10.30 - 11.00 Uhr Aqua Jogging			10.30 - 11.00 Uhr Pilates	10.30 - 11.00 Uhr Aqua Jogging		
			11.00 - 11.30 Uhr Balance				11.00 - 11.30 Uhr Balance	11.00 - 12.00 Uhr Fitnesskurs*
								*Der Fitnesskurs am Sonntag wird monatsweise bekannt gegeben.
					14.00 - 14.30 Uhr Schülerkurs			
					17.00 - 17.30 Uhr Rücken Fit		17.00 - 18.00 Uhr Step	
17.30 - 18.00 Uhr Rücken Fit								
18.00 - 18.30 Uhr Workout	18.00 - 18.30 Uhr Balance		18.00 - 18.30 Uhr Power Fitness	18.00 - 18.30 Uhr Aqua Jogging	18.00 - 18.30 Uhr X - Do		18.00 - 19.00 Uhr BBP u. Langhantel	
18.30 - 19.30 Uhr Power Step	18.30 - 19.30 Uhr Hot Iron		18.30 - 19.30 Uhr BBP		18.30 - 19.30 Uhr X - Do plus	18.30 - 19.00 Uhr Aqua Boxing		
19.00 - 20.00 Uhr Spinning/Raum 2		19.15 - 20.00 Uhr Aqua Jogging	19.00 - 20.30 Uhr Spinning/Raum 2	19.00 - 19.30 Uhr Gelenke Fit/Sole		19.15 - 20.00 Uhr Aqua Jogging		
19.45 - 20.15 Uhr Rücken Fit	19.30 - 20.30 Uhr Latino/Zumba		19.45 - 20.45 Uhr TriloChi		19.30 - 20.30 Uhr Hot Iron			

Kursbeschreibungen:

Balance: Zirkeltraining zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtes.

BBP: Bauch, Beine, Po. Gezieltes Training zur Straffung der Problemzonen.

Hot Iron: "Fatburner-System" mit Langhanteln zur Verbesserung der Kraft, Fettverbrennung, Straffung des Körpers und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems

Hot Tube: Bauch, Beine, Po mit dem eigenen Körpergewicht und mit unterschiedlich starken elastischen Bändern

Pilates: Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination mit fließenden Atemübungen.

Power Fitness:... gib alles! Geh an Deine Grenzen. Viel Spaß beim Schwitzen.

Rücken Fit: Sanfte Rückengymnastik zur Stärkung und Stabilisierung der Wirbelsäule.

Spinning: Das ultimative Training auf dem Spinning Rad mit Pulskontrolle

Step: "Fatburner" und "Workout" mit dem beliebten Step

Trilochi Body & Mind: ... ist die Synthese aus fernöstlichen Disziplinen Qi Gong, Tai Chi, Yoga und westlichen Methoden wie Pilates.

X-Do und X-Do plus: Koordination und Kraft kombiniert mit Kampfsporttechniken.

Zumba/Latino:...rhythmische Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik. Ein dynamischer, begeisternder und effektiver Fitness Kurs - keine Vorkenntnisse notwendig.

Aqua-Boxing: Für alle, die sich im Wasser auspowern möchten. Ganzkörpertraining zur Stressbewältigung.

Aqua-Jogging: Die schonende Wassergymnastik trägt zur Steigerung der Kondition bei. Besonders empfehlenswert bei Beschwerden des Bewegungsapparates.

Gelenke Fit: Alle Gelenke im warmen Solewasser einmal richtig bewegen. Eine Mischung aus Therapie und Fitness.

Unsere Öffnungszeiten:

Montag u. Mittwoch 09.00 - 21.30 Uhr

Dienstag u. Donnerstag 07.00 - 21.30 Uhr

Freitag 09.00 - 21.00 Uhr

Samstag u. Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr

