

montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

samstag

**SHAPE
& DANCE**
8³⁰ – 9²⁵

FASZIEN
9³⁵ – 10⁰⁰
E/F

**BAUCH &
RÜCKEN**
16³⁰ – 16⁵⁰
E/F

**CARDIO &
WORK:**
17⁰⁰ – 17⁵⁵
E/F

**BAUCH &
RÜCKEN**
18³⁰ – 18⁵⁰
E/F

**BODY
WORKOUT**
19⁰⁰ – 19⁵⁵
E/F

**WIRBELSÄULE
BECKENBODEN**
8³⁰ – 9²⁰
E/F

**BODY
WORKOUT**
9³⁰ – 10²⁵
E/F

**STEP &
WORK**
17⁰⁰ – 17⁵⁰
F

**BAUCH &
RÜCKEN**
18⁰⁰ – 18²⁰
E/F

**BODY-
STYLING**
18³⁰ – 19²⁵
E/F

**BAUCH &
RÜCKEN**
8³⁰ – 8⁵⁰
E/F

**BODY-
STYLING**
9⁰⁰ – 9⁵⁵
E/F

**WIRBELSÄULE
BECKENBODEN**
16¹⁵ – 17⁰⁵
E/F

**BODY
WORKOUT**
17¹⁵ – 18¹⁰
E/F

**BAUCH &
RÜCKEN**
18³⁰ – 18⁵⁰
E/F

**BAUCH,
BEINE, PO**
19⁰⁰ – 19⁵⁵
E/F

sonntag

**club
vital**

Fitness & Gesundheit

Am Gewerbepark 2
9431 St. Stefan
© 0 43 52 - 30 71 80

Montag – Freitag: 8⁰⁰ – 12⁰⁰ und 16⁰⁰ – 21⁰⁰

Check In täglich 4⁰⁰ - 24⁰⁰

öffnungszeiten

www.club-vital.at

ATU 42242104

kursbeschreibungen



Bodystyling

Gezielte Einheit zur Kräftigung der Muskulatur und zur Straffung des Gewebes. Eingesetzt werden Hilfsmittel wie Heavy Hands, Tubes und Staby.

Body-Workout

Kräftigungseinheit zum Straffen der Muskulatur in abwechslungsreicher Form. Eingesetzt werden Hilfsmittel wie Heavy Hands, Tubes und Staby.

Bauch-Beine-Po

Der Name verrät alles: Angriff auf die Problemzonen. Eingesetzt werden Step, Gewichtsmanschetten und Tube.

Steppen & Formen

Intervall-Training. Eine abwechslungsreiche Stunde, in der sich Kräftigung und Ausdauer in Verbindung mit dem Step hervorragend vereinen.

Step Basics

Ausdauer-Programm am Step. Erlerne hier den Aufbau einer Step-Stunde.

Body & Soul

Mit einfachen Schrittkombinationen trainierst du Geist und Körper. Der Fettstoffwechsel wird optimal aktiviert. Danach wird dein Körper mit Yoga-Übungen gekräftigt und gedehnt.

Pilates

Mattentraining nach der klassischen Pilates-Methode. Ganzkörpertraining für alle, die Körper und Geist im Training verbinden wollen – Beweglichkeit und eine neue Körperhaltung erreichen möchten und Rückenprobleme vermeiden oder verbessern möchten.

Bauch

Der Name sagt's. Training zum Waschbrettbauch.

Faszientraining mit Blackroll

Dehnungs- und Entspannungsübungen für den ganzen Körper zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit. Verspannungen an Nacken, Schulter, Rücken und Beinen können effektiv gelöst werden.

E = Einsteiger

F = Fortgeschrittene

gutschein

für

1 Gymnastik-Schnupperstunde

gratis!

Club **vital**
Fitness & Gesundheit

Nur für Nichtmitglieder gültig.