

Für alle Kurse gilt eine Voranmeldung ab dem Vortag!

Anmeldung ausschließlich per Telefon, WhatsApp (auf Bestätigung warten) oder im Studio!

Montag

09:15 - 10:15

BodyFit

10:30 - 11:30

Rückenfit

Dienstag

09:15 - 10:15

Balance

Mittwoch

09:15 - 10:15

BodyFit

Donnerstag

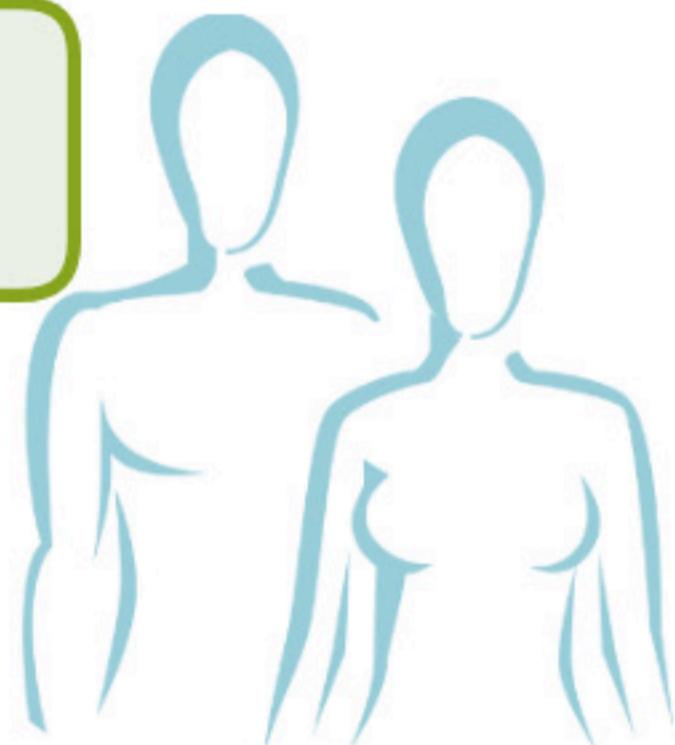
09:15 - 10:15

Hot Iron®

Freitag

10:00 - 11:00

Pilates



REVITAL

18:00 - 19:00

Hot Iron®

18:00 - 19:00

Step Aerobic

18:00 - 19:00

Core

18:00 - 19:00

Rückenfit

18:00

Special*

19:15 - 20:15

Balance

19:15 - 20:15

Dance Workout

19:15 - 20:15

Stretch & Relax

19:15 - 20:15

Indoor-Cycling

* je nach Aushang

gesundheitsorientierte Kurse

Rückenfit

Inhalt dieses Kurses ist die Beweglichkeitsschulung und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur zum Abbau von schmerzverursachenden Verspannungen und Prävention von Rückenbeschwerden, sowie Dehnung des Bewegungsapparates.

Balance

Balance kombiniert Yoga-, Thai-Chi- und Pilateselemente zu einem kraftvollen Workout, bei dem die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit verbessert und der Körper zu Harmonie und Balance geführt wird.

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf der Verbindung von Bewegung, Atmung und Konzentration basiert, um die Körpermitte zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und die Körperhaltung zu fördern.

Stretch & Relax

Statische und dynamische Dehnungs- und Mobilitätsübungen zur Schmerzreduktion und Verbesserung deiner Beweglichkeit.

ausdauerorientierte Kurse

Indoor Cycling

Gruppendynamisches Trainingsprogramm auf stationären Fahrrädern, bei dem die Kraftausdauerleistung verbessert, die Gesäß und Beinmuskulatur gestrafft und definiert wird (bis zu 800 kcal/h). Das Intervaltraining ist gekennzeichnet durch abwechselnde Belastungs- und Entlastungsphasen.

Step Aerobic

Durch Hinzunahme von höhenverstellbaren Steps wird mit den Stepchoreografien das Herz-Kreislaufsystem trainiert, die Koordination geschult, sowie die Fettverbrennung angeregt.

Dance Workout

Rhythmische Bewegungsabläufe und mitreißende Musik werden hier zu einem Training verbunden.

Spaß, Koordination und Kalorienverbrauch stehen dabei im Vordergrund des Workouts.

kraftorientierte Kurse

Hot Iron®

Hier werden durch Kraftübungen mit Hilfe einer Langhantel und variablen Gewichtsscheiben alle großen Muskelgruppen angesprochen. Die verschiedenen Übungen können im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen durchgeführt werden. Nähere Informationen bitte dem aktuellen Aushang entnehmen.

Core

Schwerpunkt liegt hier auf der Körpermitte. Rumpftraining mit intensiver Belastung. Ein ganzheitliches Training für Bauch- und Rückenmuskulatur.

gemischte Kurse

BodyFit

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stehen hier im Fokus. Ein ganzheitliches Fitnesstraining mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln.

Kontakt



ReVital Aktiv & Gesund
Fitness- und Gesundheitszentrum
Peiner Str. 14a, 38527 Meine



05304 - 90 99 44



0179 - 1384333



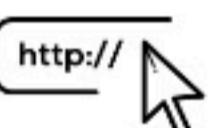
revital-meine@gmx.de



@revital.meine



@revital_meine



www.revital-meine.de

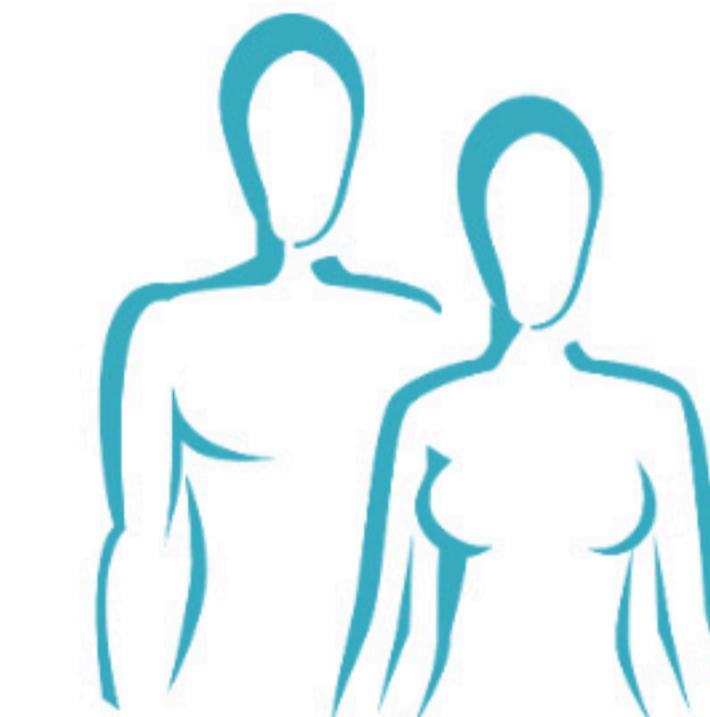
Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch und Freitag 08.00 - 22.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 06.00 - 22.00 Uhr
Samstag und Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr

Sommer- und Feiertagsöffnungszeiten sind
den Aushängen im Studio und den sozialen
Medien zu entnehmen

Kursplan

gültig ab
Januar
2026



REVITAL

AKTIV & GESUND
FITNESS & WELLNESSCLUBS