

gesundheitsorientierte Kurse

Rückenaerfit

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.

Yoga

Yoga umfasst eine Reihe von Übungen, die den Körper, die Muskeln und den Geist stärken und ausrichten. Yoga hat vielerlei Vorteile für die Gesundheit und kann u. a. bei Abbau von Stress helfen. Verschiedene Asanas (ruhende Körperstellungen im Yoga) harmonisieren mit Atemübungen und Entspannungsmomenten.

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 Intervalltraining ist gekennzeichnet durch abwechselnde Be- und Entlastungsphasen.

Step Aerobic

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

kraftorientierte Kurse

Langhantel Workout

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. Rumpfttraining 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



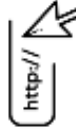
revital-meine@gmx.de



@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

2023



REVITAL

AKTIV & GESUND
FITNESS & WELLNESSCLUBS

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

Langhantel Workout*

10:30 - 11:30

Rückenfit

Dienstag

09:15 - 10:15

Balance



Mittwoch

09:15 - 10:15

BodyFit

Donnerstag

09:15 - 10:15

Langhantel Workout*

Freitag

09:15 - 10:30

Yoga

NEU

REVITAL

18:00 - 19:00

Langhantel Workout*

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 - 20:30

Yoga

19:15 - 20:15

Stretch & Relax

19:15 - 20:15

Indoor-Cycling

* je nach Aushang