

## 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.

### 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.

## ausdauerorientierte Kurse

### Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanische inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System.

### 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.

### Bauchworkout

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

## gemischte Kurse

### BodyFit

Aerobicstrittefolgen kombiniert mit einem kräftigenden Ganzkörpertraining garantieren hier ein effektives Muskel- und Herz-Kreislauftraining.

# Kontakt

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



gültig ab  
September  
2022

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



# 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 - 10:15  
BodyFit

# REVITAL

18:00 - 19:00  
Langhantel Workout\*

19:15 - 20:15  
Balance

18:00 - 19:00  
Step Aerobic

19:15 - 20:30  
Yoga

18:00 - 19:00  
Zumba

19:15 - 20:15  
Bauchworkout

**ENTFALL**  
wieder ab dem  
05.01.2023

18:30 - 19:30  
Indoor-Cycling

18:00  
Special\*

Neue Startzeit

\* je nach Aushang