

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.

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 Spannungsmomenten.

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 eine sanfte Trainingsmethode, erfinden & entwickelt von Joseph Pilates. Deine Muskeln werden gezielt aktiviert, entspannt & gedehnt. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur verbessert deine Beweglichkeit und verändert deine Bewegungs- & Haltungsgewohnheiten positiv.

ausdauerorientierte Kurse

Combat

Combat verbindet Bewegungen aus dem Karate, Taekwondo, Kung Fu, Muay Thai und Tai Chi. Dabei trainierst du ohne direkten Körperkontakt und kräftigst deine Muskeln mit einem dazu passenden vorchoreografierten Workout.

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 höherverstellbaren 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.

X-Press Bauchworkout

Schwerpunkt liegt hier auf der Körpermitte. Rumpfftraining mit intensiver Belastung. Ein Turbotraining für die Bauchmuskulatur. Kurz und knackig.

gemischte Kurse

BodyFit

Aerobicstrittfolgen 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

05304 - 90 99 44

0179 - 1384333

revital-meine@gmx.de

@revital.meine

@revital_meine

www.revital-meine.de



Kursplan

**gültig während der geltenden
Verordnungen und Maßnahmen zur
Eindämmung der COVID-19 Pandemie**



REVITAL

AKTIV & GESUND
FITNESS & WELLNESSCLUBS

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 während der geltenden Verordnungen und Maßnahmen zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie

Montag **Dienstag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag**

09:15 - 10:15
Langhantel Workout*

09:15 - 10:15
Balance

09:15 - 10:15
BodyFit

09:15 - 10:15
Langhantel Workout*

09:15 - 10:30
BodyFit

10:30 - 11:30
Rückenfit

Für alle Kurse gilt eine Voranmeldung ab dem Vortag!

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

Eine Teilnahme ohne Voranmeldung ist nicht möglich!

18:00 - 19:00
Langhantel Workout*

18:00 - 19:00
Combat

18:00 - 18:30
Langhantel Workout*

18:00 - 19:00
Rückenfit

19:15 - 20:15
Balance

19:15 - 20:15
Step Aerobic

18:45 - 19:30
X-Press Bauchworkout

19:15 - 20:15
Indoor-Cycling



REVITAL

AKTIV & GESUND
FITNESS & WELLNESSCLUBS

Bitte habt Eure Mund-Nase-Bedeckung stets dabei!