



KURSPLAN - PIANO CORSI 2019

VITALITYBOX
NUTRITION FITNESS LIFESTYLE

Einstieg jederzeit möglich - sofern Plätze frei sind. Jeder kann mitmachen!
Inizio corso possibile in qualsiasi momento - salvo disponibilità. Tutti possono partecipare!

+ ERNÄHRUNGSBERATUNG + CONSULENZA NUTRIZIONALE OLISTICA + PERSONAL TRAINING

	6:30	7:15	9:00	9:55	14:00	14:55	17:00	17:30	17:55	18:00	18:20	18:25	18:30	18:55	19:00	19:20	19:25	19:30	19:50	20:00	20:15	20:20	20:55
MO-LUN	BOOT-CAMP / HIW		TOTAL-BODY				FITNESS 4 TEENS					BODYSHAPE					BOOTCAMP / HIGH INTENSITY WORKOUT						
DI-MAR			TOTAL-BODY							BODYSHAPE					BOOTY LEGS ABDOMINAL POWER WORKOUT			TOTALBODY CONDITIONING					
MI-MER							50+ RÜCKENFIT 50+ SCHIENA IN FORMA					CARDIOBOXE & BODYSHAPE WORKOUT					BOOTY LEGS ABDOMINAL POWER WORKOUT						
DO-GIO			TOTAL-BODY COND.		BODY-SHAPE		BOOTY LEGS ABDOMINAL POWER WORKOUT					PUMP IT UP WORKOUT											
FR-VEN							TOTALBODY CONDITIONING					BOOTY LEGS ABDOMINAL POWER WORKOUT											



VITALITYBOX d. Dunja Wohlgemuth

Auf der Hört 2, I-39040 Tramin Termeno | WWW.VITALITYBOX.IT | T. +39 349 475 01 88 | info@vitalitybox.it

BOOTCAMP/HIGH INTENSITY WORKOUT ABWECHSELND/ALTERNATO (55 MIN)

Bootcamp:

Für jede Altersgruppe
Voraussetzung: körperliche Gesundheit und Teamgeist.
Verschiedene Übungen und Trainingsvarianten für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen.
High Intensity Workout:
Übungen, die den Körper bis auf 60 - 70% der maximalen Herzfrequenzrate fordern. Abwechselnd kurze, intensive Trainingseinheiten zur vermehrten Fettverbrennung und langsame, oft auch aktive Erholungsintervalle zur Regeneration.

Bootcamp:

Adatto ad ogni fascia d'età.
Richieste: una buona salute e spirito di squadra. Con esercizi diversi e vari vengono allenati forza, resistenza, coordinazione e agilità allo stesso tempo.

High Intensity Workout:

esercizi che portano il corpo dal 60 al 70% della frequenza cardiaca massima. Alterniamo esercizi brevi ed intensi per bruciare più grassi possibili ad intervalli brevi con movimenti lenti, spesso anche attivi per la rigenerazione del corpo.

TOTALBODY (55 MIN)

Cardio-Training mit Kleingeräten zur Fettverbrennung.

Allenamento cardio con piccoli attrezzi per bruciare il grasso in eccesso.

NEW!!

TOTALBODY CONDITIONING (55 MIN)

Cardio-Training mit Kleingeräten zur Fettverbrennung. Kleine Cardioeinheiten dazwischen, damit dein Stoffwechsel so richtig in Schwung kommt!

Allenamento cardio con piccoli attrezzi per bruciare il grasso in eccesso. Aggiungiamo piccole unità cardio in mezzo. Un vero booster per il tuo metabolismo!

PUMP IT UP WORKOUT (55 MIN)

Kräftigendes Ganzkörper-Workout mit Langhanteln.

Allenamento fortificante per tutto il corpo con bilancieri.

VITALITY BOX

NEW!!

BOOTY LEGS ABDOMINAL POWER WORKOUT (50 MIN)

Dein Training für Hintern, Beine und Bauch - das ganze Jahr über! Training mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht, wechselnde Übungen im Minutentakt. Volle Power für dein Workout!!

Il tuo allenamento per glutei, gambe e addome - tutto l'anno! Ci alleniamo con piccoli attrezzi o il nostro peso corporeo, cambiando gli esercizi ogni minuto. Piena potenza per il tuo allenamento!!

50 + RÜCKENFIT / SCHIENA IN FORMA (50 MIN)

Gymnastikübungen zur Körperstraffung. Vermehrt trainieren wir den Beckenboden und die gesamte Rückenmuskulatur für eine bessere Haltung, mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Esercizi di ginnastica per un corpo tonico. Lavoriamo bene i muscoli del pavimento pelvico e della schiena per una postura migliore, maggiore flessibilità, forza e resistenza.

CARDIOBOXE & BODYSHAPE WORKOUT (55 MIN)

Herz-Kreislauf-Training in Kombination mit Ganzkörperübungen zur Fettverbrennung und Körperstraffung BBP Energy & Tone.

Allenamento cardiovascolare in combinazione con esercizi bruciagrasso per tutto il corpo e tonificazione GAG Energy & Tone.

BODYSHAPE (55 MIN)

Energy & Tone. Körperstraffung mit Fokus auf Bauch - Beine - Po.

GAG Energy & Tone. Tonificazione mirata di gambe, addome e glutei.

FITNESS 4 TEENS (55 MIN)

(bis 17 Jahre) Übungen speziell für heranwachsende Jugendliche.

(fino a 17 anni) Esercizi mirati per adolescenti in crescita.

www.vitalitybox.it

T. +39 349 475 01 88

info@vitalitybox.it