

RückenGym

Kräftigung, Mobilisation und Entspannung. Speziell ausgebildete Trainer unterstützen Sie mit einem abwechslungsreichen Mix bei der Stärkung Ihres Rückens.

Stretching intensiv

30 Min. Stretching für mehr Beweglichkeit und Flexibilität.

Yoga Iyengar-Stil

bedeutet bewusste Körperwahrnehmung in aktiver Bewegung und Entspannung mit dem Ziel der Ausgeglichenheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Wir arbeiten mit Hilfsmitteln.

Reha Sport / Reha Yoga

sind Gruppenkurse, die unter Anleitung eines Reha-Übungsleiters durchgeführt werden. Voraussetzung: ärztliche Verordnung über Reha-Sport liegt vor.

Jugendtraining

Das Jugendtraining bietet die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung und intensiver Betreuung, Kinder und Jugendliche (12-15 J.) an das gesundheitsorientierte Fitnesstraining im Kraft- und Ausdauerbereich heranzuführen.



Egal ob Sie sich einfach gesünder ernähren wollen oder einen bestimmten Wunsch haben, wir helfen Ihnen gerne. Wir bieten Ihnen Ernährungsberatung in folgenden Punkten:

- vitalinform-Gewichtsreduktion
- Familiencoaching
- Sporternährung
- Arthrose, Rheuma, Gicht, Osteoporose

Erkenne mit uns die Kalorienfallen!

Yoga Kids/Youngsters

Eine stressfreie Ruhezone bietet das forumprovital nun auch den Kindern und Jugendlichen. Durch eine teilweise spielerische, kreative und konzentrierte Yogapraxis werden psychische und körperliche Spannungen abgebaut. Yoga vermittelt Spaß an der Bewegung und schult das Körperbewusstsein für eine gesunde Zukunft.

TRX® Schlingentraining

Durch die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden die Elemente Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilisation ganzheitlich angesprochen. In kürzester Zeit können sichtbare Trainingseffekte erzielt werden.

Öffnungszeiten 2018 forumprovital

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag	7.00 – 22.00 h
Donnerstag	7.00 – 13.00 h
Donnerstag	15.00 – 22.00 h
Samstag	9.00 – 18.00 h
Sonntag	9.00 – 18.00 h

Bitte beachten: Donnerstag von 13.00 h bis 15.00 h ist geschlossen.

Öffnungszeiten Sauna

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag	9.30 – 21.45 h
Donnerstag	9.30 – 12.45 h
Donnerstag	15.30 – 21.45 h
Samstag, Sonntag	9.30 – 17.45 h

Nicht jeder Kurs ist am Anfang für Euch geeignet (... je nach persönlichem Trainingszustand). Das Trainerteam vom **forumprovital** berät Euch auch hier gerne.

forumprovital GbR • Hellweg 254 • 45721 Haltern am See
Info-Telefon (02364) 50 63 96 • www.forumprovital.de



NEU!

Monatlich wechselnde 4-Wochen-Workshops

Kursplan 2018



Kursbeschreibungen

■ Kraftkurse ■ Cardiokurse ■ Body-Mind-Kurse

Bauch intensiv

30 Min. intensives Workout für flache und starke Bauchmuskulatur.

Beine und Po intensiv

30 Min. intensives Workout für straffe Beine und Po.

Bodyforming Langhantel

Einfache, motivierende Bewegungen und mitreißende Musik bei perfekten Trainingsreizen und höchstmöglicher Sicherheit lassen die Teilnehmer ein Figurlevel erreichen, von dem sie immer träumten.

BOP

Gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Oberschenkel- und Po-Muskulatur

Cycling

ist mehr als nur Radfahren. Mit maximalem Spaß und größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung (Pulsmessung) wird höchster individueller Trainingserfolg erzielt.

Fatburner

Erlebe einen tollen Mix aus Ausdauer- und Kraftübungen – ideal zur Fettreduktion geeignet.

Fit4fun

ist ein Cirkel-Training an den Dr.-Wolff-Geräten mit Zusatzübungen und einem abwechslungsreichen Ausdauerprogramm auf den Indoor-Cycling-Bikes mit abschließender Dehnung und Entspannung.

Laufkurs Outdoor

Genießt die schöne Natur und tut dabei noch etwas für den Körper und die Seele. Montags heißt es „in der Gruppe 1 Stunde gemeinsam gesund laufen“ und jeden Mittwoch bringen spezielle Übungen neue Dynamik in den individuellen Laufstil.

Nordic Walking Outdoor

Sanftes Ausdauertraining für den ganzen Körper im Freien

Step

Intensives Herz-Kreislauftraining mit Muskeltraining speziell für Beine und Po. Bei mitreißenden Rhythmen geht's rauf und runter auf der höhenvariablen Stufe (Step).

five meets Faszien

Durch eine Kombination von speziellen Dehnungsübungen aus dem Five-Konzept und das Lösen der Faszien des gesamten Körpers erlangen wir wieder mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik.

Pilates

Durch Atmung und Isolationsübungen wird die Körpermitte gestärkt und der Körper von innen nach außen gekräftigt. Ein regelmäßiges Training führt zur Körperstraffung und zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden.

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	Kursraum Eins	Yogaraum	Cycling, Fläche, Outdoor	
			8.15-9.00 Reha-Sport *			8.15-9.15 Rücken-Gym			8.15-9.00 Reha-Sport *		8.45-9.45 Nordic Walking Outdoor	8.15-9.15 Pilates									
						E					NEU / E	E									
9.30-10.30 Pilates für alle	9.30-10.15 Reha-Sport *			9.30-10.15 five meets Faszien		9.30-10.30 Rücken-Gym		9.30-10.30 Cycling Oktober bis April				9.30-10.30 Pilates								10.00 freier Laufftreff ohne Trainer NEU	
						E		E				M									
10.30-11.15 Reha-Sport *	10.30-11.45 Yoga lyengar-Stil NEU		10.15-11.15 Reha Yoga *						10.15-11.00 Reha-Sport *	10.30-11.45 Yoga lyengar-Stil				10.30-11.30 Fit4Fun	10.30-11.15 TRX®				10.30-11.45 Yoga lyengar-Stil	11.00-12.00 Cycling	
	NEU													E						M	
PZ I: five			PZ I: eGym			PZ I: Geräte			PZ I: Fußparcours			PZ I: Cardio			PZ: Functional (16.00 – 16.30)						
14.45-15.30 (4-5 J.) 15.45-16.30 (6-7 J.) 16.30-17.30 (ab 8 J.)						11.45-12.30 Reha-Sport *								16.15-17.00 Reha-Sport *				12.00-13.00 Jugend-training I (12-15 J.)	15.00-16.00 Jugend-training III (12-15 J.) NEU	12.15-13.00 Bodyforming Langhantel NEU / M	15.00-16.00 Jugend-training II (12-15 J.)
	17.00-18.00 Youngster Yoga (12-17 J.)		17.00-17.45 Reha-Sport *	17.00-18.00 Reha Yoga *		17.00-18.00 Jugend-training II (12-15 J.)	17.00-18.00 Pilates		17.15-18.00 Reha-Sport *		17.00-18.00 Jugend-training I (12-15 J.)	17.00-17.45 TRX®									
							E														
18.00-19.00 Rücken Gym	18.15-18.45 Stretching intensiv	18.00-19.00 Laufkurs Outdoor (ab März)	18.15-19.00 five meets Faszien	18.15-19.30 Yoga lyengar-Stil		18.00-19.00 Teil 1: Beine + Po Teil 2: Bauch je 30 min intensiv	18.10-19.10 Pilates	18.00-19.00 Laufkurs Technik (ab März)	18:15-19.00 Reha-Sport *	18.10-19.05 Kids Yoga (7-12 J.)		18.00-19.00 Fatburner		18.30-20.00 Cycling							
E	E	NEU / E	NEU			M	M	NEU				NEU / M		F							
19.05-20.05 Step	19.15-20.00 Reha-Sport *	18.30-19.30 Cycling			19.00-20.00 Cycling	19.15-20.00 TRX®	19.30-20.45 Yoga lyengar-Stil	19.00-20.00 Cycling		19.30-20.45 Yoga lyengar-Stil	19.00-20.00 Cycling Oktober bis April	19.00-20.00 BOP									
F		M			E						NEU / E	M									
PZ II: five			PZ II: eGym			PZ II: Geräte			PZ II: Fußparcours			PZ II: Cardio									
20.10-20.55 BOP			20.15-21.00 Bodyforming Langhantel NEU / M			20.05-21.00 Rücken-Gym															
M			NEU / M			E															

Legende

- E Einsteiger
 - M Mittel
 - F Fortgeschrittene
- PZ I:** Präsenzzeit von 11.00 – 11.30
PZ II: Präsenzzeit von 20.00 – 20.30
 In der Präsenzzeit könnt Ihr Euren Trainer termin-unabhängig für eine Kontrolle ansprechen.
- Cardiokurse
 - Body-Mind Kurse
 - Kraftkurse
- * Rehakurse mit ärztlicher Verordnung
 Alle Kurse finden ab **fünf** Teilnehmern statt.