

## KURSBESCHREIBUNGEN

### BEST AGE\*

Eine gelenkschonende und ausgewogene Kombination aus Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit. Geeignet für alle, die auch im Alter fit bleiben oder werden möchten.

### BODYTONING\*

Gezieltes Kraftausdauertraining für alle großen und/oder wichtigen Muskelgruppen zur Formung, Straffung und für eine bessere Körperhaltung.

### BUDO KIDS

Eine Mischung aus Judo, Karate und Selbstverteidigung. Hier erlernen die Kinder Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Körperkontrolle sowie Verteidigungstechniken. Die Kinder bilden ihren Charakter aus, lernen Disziplin, Durchhaltevermögen und festigen ihr soziales Verhalten. Geeignet für Kinder ab 5 Jahren.

### DEEPWORK

Ein intensives Ganzkörper-Workout. Es kombiniert Elemente aus Krafttraining, Ausdauertraining und Entspannungsübungen miteinander. In einer typischen Deepwork-Einheit verbesserst du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

### FASZIEN YOGA

Eine sanfte Praxis, die durch gezielte Dehnungen und Bewegungen das Bindegewebe mobilisiert, Verspannungen löst und die Flexibilität sowie das allgemeine Wohlbefinden fördert.

### FUNCTIONAL CIRCUIT

Intensives Training mit komplexen Bewegungsabläufen an unterschiedlichen (Geräte-)Stationen. Es werden gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert.

### LANGHANTEL

Effizientes Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Durch individuelle Wahl der Gewichtsscheiben für jede:n geeignet - unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

### ORTHOPÄDIE

Durch sanfte Mobilisation und moderates Kraftausdauertraining verbessert sich der Stoffwechsel in den Gelenken und sorgt für eine bessere Regeneration. Für alle, die sich trotz Einschränkungen bewegen möchten.

### PILATES

Bei diesem ganzheitlichen Training verbessern fließende Bewegungen und bewusste Atmung Haltung und Wohlbefinden.

### RÜCKEN FIT\*

Schulung von Körperwahrnehmung und Koordination durch Übungen für die wirbelsäulenunterstützende Muskulatur. Für alle, die bereits Rückenbeschwerden/Haltungseinschränkungen haben oder diesen vorbeugen wollen.

### STRETCH & RELAX

Hier werden alle wichtigen Muskeln gedehnt und die Faszien auf effektive und schonende Weise trainiert. Faszien-Übungen lösen Verspannungen. Das Wohlbefinden wird gesteigert.

### TAEKWONDO

Koreanische, waffenlose Kampfkunst, die sowohl den Körper als auch den Geist schult. Der Fokus liegt vor allem auf Beintechniken, Dynamik und dem Erlernen einer präzisen Technik. Das Training wird vom Taekwondo Team Fuhsbüttel angeboten, welches neben dem Sport viel Wert auf ein herzliches Miteinander legt. Taekwondo Kids geeignet ab 6 Jahren, Taekwondo Erwachsene: Einstieg in jedem Alter möglich.

### YIN YOGA

Ruhige Übungen führen zu einem ruhigen Geist. Yin Yoga ist vor allem durch eine langsame Praxis gekennzeichnet, in der die Posen lange gehalten werden und so eine tiefe Entspannung erreicht werden kann.

### YOGA

Vielseitige Übungen, um den Körper intensiver zu erfahren und wahrzunehmen, ihn beweglich und leistungsfähig zu erhalten, zu kräftigen und zu entspannen. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

### YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Ein speziell auf die Stärkung der Rückenmuskulatur und die Mobilisierung der Wirbelsäule ausgerichteter Kurs, der Verspannungen löst, die Haltung verbessert und Rückenschmerzen vorbeugt.

### ZUMBA®

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

*Bitte bringen Sie ein Handtuch und etwas zu trinken mit. Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass Sie an intensiven Kursen fünf Minuten nach Kursbeginn aufgrund der Verletzungsgefahr nicht mehr teilnehmen können.*

*\*Im 30-minütigen Kurs wird ohne Zusatzgeräte trainiert, im 45-minütigen Kurs ohne oder mit einem Zusatzgerät, im 60-minütigen Kurs werden auch mehrere Zusatzgeräte verwendet.*

Vitamed · Krohnstieg 41-43 · 22415 Hamburg

☎ 040-53320370 · info@medifit-studio.de

[www.vitamed-hamburg.de](http://www.vitamed-hamburg.de)

rk-designbuero.de

# KURSPLAN



gültig ab Januar 2025

