

**ORARI DI APERTURA  
ÖFFNUNGSZEITEN**

Lun/Mo - Ven/Fr  
ore 7.00 - 22.00 Uhr

Sabato/Samstag  
ore 7.00 - 18.00 Uhr

Domenica/Sonntag  
ore 9.00 - 12.00 Uhr



HEALTH  
CLUB

MERANO

39012 Merano  
Via Kuperion 28-30  
Kuperionstraße 28-30  
Tel.: 0473 23 28 22  
Fax: 0473 25 65 72  
merano@villa-eden.com  
www.villa-eden.com

**PROGRAMMA CORSI**

**GRUPPENKURSE**

LUNEDÌ MONTAG	MARTEDÌ DIENSTAG	MERCOLEDÌ MITTWOCH	GIOVEDÌ DONNERSTAG	VENERDÌ FREITAG
<b>8.30 - 9.00</b> RELAX EDEN	<b>10.00 - 10.45</b> PANCAFIT <sup>(2)</sup>	<b>9.00 - 10.00</b> PILATES	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>9.00 - 10.00</b> CARDIO TRAINING
<b>9.00 - 10.00</b> TOTAL BODY	<b>12.30 - 13.15</b> PANCAFIT <sup>(2)</sup>	<b>17.30 - 18.30</b> FIT BOX <sup>(1)</sup> • PANCAFIT <sup>(2)</sup>	<b>17.30 - 18.30</b> ZERO	<b>17.30 - 18.30</b> GAG
<b>12.30 - 13.30</b> TOTAL BODY	<b>17.30 - 18.30</b> PUMP	<b>18.30 - 19.30</b> ZERO <sup>(1)</sup> • PANCAFIT <sup>(2)</sup>	<b>18.30 - 19.30</b> BACK FIT	<b>18.30 - 19.30</b> TRAKKING
<b>18.30 - 19.30</b> M.E.T	<b>18.30 - 19.30</b> BACK FIT	<b>19.30 - 20.30</b> PILATES	<b>19.30 - 20.30</b> STEP TRAINING	<b>19.30 - 20.30</b> R.E.D TRAINING
<b>19.30 - 20.30</b> R.E.D TRAINING	<b>19.30 - 20.30</b>	<b>20.30 - 21.30</b> BOX		
<b>20.30 - 21.30</b> BOX				

<sup>(1)</sup> Sala 1 | Fitnessraum 1

<sup>(2)</sup> Sala 2 | Fitnessraum 2

• Orario valido a partire dal 21.09.2009 • Kursprogramm gültig ab 21.09.2009

• Informiamo i nostri gentili soci che i corsi si svolgeranno con un minimo di 5 persone. • Wir informieren unsere werten Kunden, dass die Kurse nur bei einer Mindestanzahl von 5 Teilnehmern stattfinden.

**BACK FIT:** programma di esercizi di mobilizzazione, stabilizzazione, rafforzamento e allungamento per migliorare la postura e la flessibilità. In questo modo si riducono tensioni muscolari e dolori alla schiena.

**BOX:** esercizi a tempo di musica svolti al sacco usando braccia e gambe.

**CARDIO TRAINING:** lezione completa che mira al miglioramento del sistema cardio-vascolare e muscolare. Si alternano semplici passi sullo step con esercizi di tonificazione per diversi gruppi muscolari, usando appositi bilancieri e manubri.

**FIT BOX:** un mix esplosivo, allenante e coinvolgente dagli effetti liberatori.

**GAG:** tonificazione per gambe, addominali e glutei.

**M.E.T (Metabolic Exercise Training):** programma di allenamento che ha come scopo quello di incrementare il metabolismo basale attraverso l'utilizzo dello step ed esercizi di condizionamento muscolare effettuati con piccoli attrezzi. Lezione intensa e dinamica adattabile al grado di allenamento personale.

**PANCAFIT:** Pancafit è un attrezzo ideato e creato per poter riequilibrare le tensioni muscolari, responsabili di numerosi problemi e disturbi fisici spesso fastidiosi, utilizzando una metodologia all'avanguardia che agisce sulle catene muscolari.

**PILATES:** sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei muscoli attraverso un'azione di allungamento e di rafforzamento del corpo.

**PUMP:** esercizi diversi svolti a tempo di musica per agire su una zona specifica del corpo (gambe, pettorali, dorsali, spalle, addominali, tricipiti, bicipiti e arti inferiori) attraverso l'utilizzo di bilancieri e pesi.

**R.E.D. TRAINING (Resistance Endurance Definition Training):** programma di allenamento finalizzato allo sviluppo della resistenza-endurance e della definizione muscolare. Tali risultati vengono raggiunti attraverso esercizi localizzati, eseguiti con l'ausilio di piccoli attrezzi, e rispettando una periodizzazione dell'allenamento.

**RELAX EDEN:** esercizi di stretching per un risveglio muscolare di tutto il corpo.

**STEP TRAINING:** serie di esercizi dinamici di salita e discesa dallo step, effettuati seguendo un ritmo costante scandito dalla musica. L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.

**TOTAL BODY:** esercizi per tonificare, bruciare e ritrovare la propria forma fisica.

**TRAKKING:** lezione in cui si fondono due schemi di lavoro differenti, Spinning e R.E.D. Training, per ottenere un allenamento intenso e completo. Si lavora sulla resistenza cardio-vascolare e muscolare.

**ZERO:** programma di allenamento effettuato su una piattaforma multifunzionale. Migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare, la tonicità e la resistenza muscolare, la coordinazione motoria e l'equilibrio dinamico. Corso adatto a tutti, strutturato anche attraverso semplici coreografie.

**BACK FIT:** Gezielte Mobilisations-, Stabilisierungs-, Kräftigungs- und Stretchingübungen verbessern Körperhaltung und Flexibilität. Muskelverspannungen und Rückenschmerzen können auf diese Weise gelindert werden.

**BOX:** Arm- und Beintraining am Boxsack zu rhythmischer Musik.

**CARDIO TRAINING:** Diese Kraft-Ausdauerstunde vereint einfache Schrittfolgen auf dem Step mit gezielten Kräftigungsübungen verschiedener Muskelgruppen, welche mit spezifischen Hanteln und Geräten durchgeführt werden.

**FIT BOX:** Ein mitreißend explosiver Mix aus kräftigenden und befreienden Übungen.

**GAG:** Gezielte Übungen straffen Beine, Bauch und Po.

**M.E.T (Metabolic Exercise Training):** Dieses Trainingsprogramm setzt sich die Verbesserung des Stoffwechsels zum Ziel. Es beinhaltet Fitnessübungen auf dem Step und kräftigende Konditionsübungen, welche mit kleinen Geräten durchgeführt werden. Die intensive und dynamische Trainingsstunde wird auf den persönlichen Fitnessgrad abgestimmt.

**PANCAFIT:** Das Gerät Pancafit wurde speziell zur Eliminierung von Muskelverspannungen, welche zu unangenehmen körperlichen Beschwerden führen, entwickelt. Hierbei wird eine moderne Methode angewandt, die direkt an den Muskelketten agiert.

**PILATES:** Diese Trainingsmethode fördert, mittels Streckung und Kräftigung des Körpers, die Geschmeidigkeit der Muskeln.

**PUMP:** Verschiedene körperspezifische Übungen für Beine, Brust, Rücken, Schultern, Bauch, Trizeps, Bizeps und untere Gliedmaßen, die zu musikalischen Rhythmen und mithilfe verschiedener Gewichtsstangen und Hanteln ausgeübt werden.

**R.E.D. TRAINING (Resistance Endurance Definition Training):** Dieses Trainingsprogramm beinhaltet spezifische, mit kleinen Geräten durchgeführte Fitnessübungen, und fördert dank Berücksichtigung der nötigen Intervallpausen, Ausdauer und Muskeldefinition.

**RELAX EDEN:** Diese Stretching-Übungen wecken jeden einzelnen Muskel des Körpers wach.

**STEP TRAINING:** Dynamische Übungsserie zu musikalischen Rhythmen auf dem Step. Die Übungen auf dem Step verbessern die Funktionsfähigkeit von Herz und Gefäßen und trainieren die unteren Gliedmaßen auf intensive jedoch schonende Art und Weise.

**TOTAL BODY:** Übungen zur Straffung, Kalorienverbrennung und Wiederfindung der persönlichen Fitness.

**TRAKKING:** Dieses intensive und vollständige Fitnessprogramm vereint zwei verschiedene Trainingsarten: Spinning und R.E.D. Training. Die Ausdauer von Herz und Muskeln wird gefördert.

**ZERO:** Das auf einer multifunktionellen Plattform durchgeführte Trainingsprogramm verbessert die Funktionsfähigkeit von Herz und Gefäßen, festigt und trainiert die Muskeln und fördert die motorische Koordination sowie das dynamische Gleichgewicht. Dieser Kurs ist dank seiner einfachen Choreografie für jedermann geeignet.