



**Vital durch den Herbst –  
mit neuen Kursen!**

**Melden Sie sich  
am besten noch heute an!**

**Wir freuen uns auf Sie!**

Physiotherapie | Fitness + Spa | Vital-Club | Kosmetik

**VITALISARIUM** im Wohnstift Mozart

Salzstraße 1 • D-83404 Ainring-Mitterfelden • Tel.: 0 86 54 / 5 77 - 9 00 • [info@vitalisarium.de](mailto:info@vitalisarium.de) • [www.vitalisarium.de](http://www.vitalisarium.de)

## Unsere KURSE ab Oktober 2019

\* Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Präventionskurse können ggf. mit bis zu 80% der Kursgebühren bezuschusst werden.

**NEU**

### „Dance-Choreo-Workout“

Gesundheitskurs:

Dieser Kurs wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken und Ihren Puls in Schwung bringen. Mit Übungen aus den Bereichen Aerobic und Latin-Dance trainieren Sie den ganzen Körper, Bauch und Po sowie ganz gezielt die Rückenmuskulatur. Mit lateinamerikanischen Rhythmen macht das Training besonders viel Spaß.

**Kurs** 10 Einheiten  
**Teilnehmer** max. 15 Personen  
**Kosten** 99,- € p. P.\*  
Kurs 1A,  
jeweils **Donnerstag, 10.10. – 12.12.2019**  
17.30 – 18.25 Uhr

### Yoga

Gesundheitskurs:

Gezielte Übungen stärken die nervliche Belastbarkeit, den Rücken und die Abwehrkräfte. Yoga hilft einen verspannten Nacken zu lösen und den Atem zu vertiefen. In dynamischen Übungsfolgen verbinden Sie Körper, Atem und Geist und erfahren wie kräftigend und zugleich entspannend regelmäßige Yogapraxis ist.

**Kurs** 10 Einheiten  
**Teilnehmer** max. 15 Personen  
**Kosten** 99,- € p. P.\*  
Kurs 2A,  
jeweils **Donnerstag, 10.10. – 12.12.2019**  
19.30 – 20.25 Uhr

### Pilates

Präventionskurs:

Die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur der Körpermitte ist die Basisidee der PILATES-Methode. Aus einer Grundposition heraus wird von Kopf bis Fuß trainiert, in sanften, langsamen Bewegungen die Muskeln an Bauch, Bein und Po gestärkt und entspannt. Durch PILATES verändern sich Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten.

**Kurs** 10 Einheiten  
**Teilnehmer** max. 15 Personen  
**Kosten** 99,- € p. P.\*  
Kurs 3A,  
jeweils **Dienstag, 08.10. – 10.12.2019**  
18.30 – 19.25 Uhr

### Fit im Vitalstudio

Für alle die dauerhaft fit bleiben möchten, empfehlen wir eine Mitgliedschaft in unserem Vitalclub. Mit unseren Synchro-Circle-Geräten erzielen Sie in kürzester Zeit beste Ergebnisse. Ideal auch für Einsteiger.

### Last Minute-Angebot:

**Fragen Sie nach freien Plätzen in unseren Wassergymnastik-Kursen.**

**Tel. 0 86 54 / 5 77 - 9 00**

### Spa-Genuss vom Feinsten

Entspannen Sie in unserem exklusiv ausgestatteten Spa-Bereich mit Hallenbad (30°), Sole-Dampfbad, Sauna und Ruheräumen. Gönnen Sie sich eine Verwöhn-Massage oder eine Kosmetikbehandlung.