

# MONATSPLAN GROUP FITNESS

## MÄRZ/APRIL 2020



| Montag | Dauer  | Lektion        | Stufe | Instruktor | Infos |
|--------|--------|----------------|-------|------------|-------|
| 08.30  | 60 min | Power Yoga     | E/M/F | Gladys     | ☺     |
| 09.45  | 30 min | M.A.X.®        | E/M/F | Karin      | ☺ x   |
| 10.15  | 30 min | Sixpack Attack | E/M/F | Karin      | ☺     |
| 14.00  | 60 min | Painlessmotion | E/M/F | Corinne K. |       |
| 18.15  | 60 min | Hot Iron®      | E/M/F | Corinne F. | x     |
| 19.20  | 60 min | Indoor Cycling | E/M/F | Kili       | ✍ x   |

### Dienstag

|       |        |                      |       |            |     |
|-------|--------|----------------------|-------|------------|-----|
| 09.15 | 60 min | Step & Tone          | E/M/F | Kathrin S. | ☺ x |
| 14.00 | 60 min | Bodytoning & Pilates | E/M/F | Gladys     |     |
| 18.00 | 60 min | Pilates & Yoga       | E/M/F | Pia        |     |
| 19.15 | 60 min | Zumba®               | E/M/F | Nadja      | x   |

### Mittwoch

|       |        |                  |       |          |                            |
|-------|--------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| 09.15 | 45 min | bellicon® Bounce | E/M/F | Esthi    | ☺ ✍ x                      |
| 12.15 | 60 min | Lunch Flow Yoga  | E/M/F | Marianne |                            |
| 18.30 | 60 min | Painlessmotion   | E/M/F | Moni     | auch bei TC2 und TC3 inkl. |
| 18.45 | 60 min | Indoor Cycling   | E/M/F | Armando  | ✍ x keine Lektion am 4.3.  |

### Donnerstag

|       |        |                       |       |            |                    |
|-------|--------|-----------------------|-------|------------|--------------------|
| 09.00 | 60 min | Indoor Cycling        | E/M/F | Gladys     | ☺ ✍ x              |
| 09.15 | 60 min | Rücken & Pilates      | M/F   | Regula     | ☺                  |
| 10.30 | 60 min | Rücken & Pilates soft | E/M   | Regula     | auch bei TC3 inkl. |
| 12.15 | 60 min | Firmenpump            | E/M/F | Lena       | separate Gebühr    |
| 19.00 | 60 min | Deepwork®             | E/M/F | Corinne F. | x                  |

### Freitag

|       |        |            |       |       |     |
|-------|--------|------------|-------|-------|-----|
| 08.30 | 60 min | Bodytoning | E/M/F | Karin | ☺ x |
| 09.45 | 60 min | Power Yoga | E/M/F | Esthi | ☺   |

### Samstag

|       |        |      |       |            |              |
|-------|--------|------|-------|------------|--------------|
| 10.00 | 60 min | Step | E/M/F | Corinne F. | x neue Zeit! |
|-------|--------|------|-------|------------|--------------|

### Sonntag

|       |        |                |       |            |                         |
|-------|--------|----------------|-------|------------|-------------------------|
| 09.45 | 60 min | Bodytoning     | E/M/F | Corinne F. | x keine Lektion am 1.3. |
| 10.30 | 60 min | Indoor Cycling | E/M/F | Sonia      | ✍ x siehe Wochenplan    |

E = Einsteiger / M = Mittel / F = Fortgeschritten

✍ = Platzreservation / ☺ = Kinderbetreuung / x = Figurabo geeignet

# KURSBESCHRIEB GROUP FITNESS

## **BODYTONING**

---

Ein effektives Ganzkörpertraining, ideal zur Straffung und Formung der Figur, bei dem auch der Spass nicht zu kurz kommt und kräftig geschwitzt wird. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Gymstick oder Theraband.

## **BELLICON® BOUNCE**

---

Für jung und alt, gross und klein, Leicht- und Schwergewicht. Das Training mit dem Original bellicon® Minitrampolin bringt deine Gesundheit in Schwung und macht richtig gute Laune!

## **DEEPWORK®**

---

deepWORK ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

## **HOT IRON®**

---

Das motivierende Kraftausdauertraining mit Langhanteln führt zu Körperstraffung und Muskelaufbau. Einfache Moves mit freien Gewichten stärken deinen ganzen Körper. Die optimal zu deinen Bewegungen passende Musik macht das Training noch energiegeladener.

## **INDOOR CYCLING**

---

Herausforderndes Ausdauertraining auf Fahrrädern in der Gruppe zu motivierender Musik. Gefahren wird im Herzfrequenz-Zonenbereich von 65–92% der max. Herzfrequenz.

## **FUNTONE®**

---

Trainiere gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Beweglichkeit. Zusätzlich wird Herzfrequenz sowie Kalorienverbrauch erhöht und deine Fettreduktion angekurbelt. Mit diesem Training machst du deinen Körper fit für den Alltag.

## **M.A.X.®**

---

M.A.X.® steht für Muscle Activity Excellence. Das 30-minütige Fitnessprogramm ist das ultimative Konditionstraining, welches Ausdauer, Kraft und Koordination und somit die ganze Fitness und die Fettverbrennung verbessert.

## **PAINLESSMOTION**

---

Painlessmotion führt den Körper Schritt für Schritt ins muskeldynamische Gleichgewicht. Das Training besteht aus Mobilisations- und Dehnübungen, welche die normale biologische Länge ihres verkürzten Gewebes wieder herstellen. Gewebespannungen lösen sich auf und damit sinken auch die Schmerzen. Der hochgradige Wirkmechanismus der isometrischen Anspannung und Entspannung ist Hauptbestandteil der Bewegungstherapie.

## **PILATES**

---

Pilates verbessert deine Haltung, mobilisiert und stabilisiert deine Wirbelsäule und kräftigt den Rumpf (insbesondere deine Tiefenmuskulatur). Neben mehr Kraft und Beweglichkeit verhilft Pilates zu einer besseren Körperwahrnehmung, Entspannung und Harmonie.

## **PILATES & YOGA**

---

Pilates und Yoga verleihen deinem Körper mehr Balance und Beweglichkeit. Geniesse die Momente in denen Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer auf schonende Weise optimiert werden.

## **POWER YOGA**

---

Power Yoga beinhaltet sowohl fließende Asanas, die mit dem Atem in einem Ablauf verbunden werden, als auch kräftigende Körperstellungen, welche die Ausdauer, das Gleichgewicht und die Flexibilität fördern. Ziel einer Lektion ist es, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

## **RÜCKEN & PILATES**

---

Nebst der Stärkung der Rückenmuskulatur wir vor allem die Körpermitte kräftigt. Das präventive und aufbauende Training strebt Körperwahrnehmung, Mobilisierung und Kräftigung rund um die Wirbelsäule an. Es optimiert die Körperhaltung und koordiniert die Alltagsbewegungen. Dabei richtet es die Konzentration auf die Tiefenmuskulatur und fördert mit gezielten Dehnübungen die Beweglichkeit.

## **SIXPACK ATTACK**

---

Ein intensives Workout für die Körpermitte. Der Fokus wird auf die Kräftigung der Bauchmuskulatur und Stabilisation der Wirbelsäule gelegt. Das dynamische Training verhilft zu einem straffen und definierten Bauch und ist für jedermann geeignet.

## **STEP**

---

Dieses intensive Cardiotraining mit dem Step kräftigt deine Beine und Gesäss und verbessert Ausdauer und Koordination. Eine mitreissende Choreografie und motivierende Musik garantieren eine Menge Trainingsspass.

## **STEP & TONE**

---

Die Verbindung von Step-Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. In der Stunde wird eine Step-Choreo mit einfachen bis mittelschweren Schrittkombis aufgebaut. Das anschließende Kraftausdauertraining wird mit eigenem Körpergewicht oder mit verschiedenen Kleingeräten ausgeführt.

## **ZUMBA®**

---

Das Workout basiert auf dem Prinzip «FUN AND EASY TO DO». Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba Fitness ist heiss, sexy, spannend und geeignet für jedermann.