

GROUP FITNESS

SEPTEMBER/OKTOBER 2020



Montag	Dauer	Lektion	Stufe	Instruktor	Infos
08.30	60 min	Power Yoga	E/M/F	Gladys	
10.00	60 min	M.A.X.®/Sixpack	E/M/F	Karin	☺ x
12.15	60 min	Firmen-Pump	E/M/F	Daniela	☺ x geschlossener Firmenkurs
14.00	60 min	Painlessmotion	E/M/F	Corinne K.	
15.30	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	
19.30	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

Donnerstag

09.00	60 min	Indoor Cycling	E/M/F	Gladys	☺ x
09.15	60 min	Rücken&Pilates	M/F	Regula	☺
10.45	60 min	Rücken&Pilates soft	E/M	Regula	auch bei TC3 inkl.
19.00	60 min	Deepwork®	E/M/F	Corinne F.	x keine Lektion am 3.9.

Freitag

08.30	60 min	Bodytoning	E/M/F	Karin	☺ x
10.00	60 min	Power Yoga	E/M/F	Esthi	☺

Samstag

10.00	60 min	Step	E/M/F	Corinne F.	x
-------	--------	------	-------	------------	----------

Sonntag

09.45	60 min	Bodytoning	E/M/F	Corinne F.	x
-------	--------	------------	-------	------------	----------

E = Einsteiger / M = Mittel / F = Fortgeschritten

= Reservation / ☺ = Kinderbetreuung / **x** = Figurabo geeignet

KURSBESCHREIB 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!

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.

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 Dehnungsübungen 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.

STRONG®

Kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Motivation durch Musik. Die Musik bei STRONG wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einem anspruchsvollen Workout voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Ein tolles Training für alle die rasch in Form kommen wollen.

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.

VITAFIT

Kräftige deine Muskeln, mobilisiere deine Gelenke und verbessere deine Körperhaltung. Mit effizienten Körperübungen trainierst, mobilisierst und dehnt du vom Fuss über den Beckenboden bis hin zum Schulter-/Nackengebiet den ganzen Körper. VitaFit ist für alle Stufen geeignet, auch für ältere Mitglieder.