

GRUPPENKURSE

Kursplan ab Juli 2018



FITORAMA

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Gym I	Gym II	Gym I	Gym II	Gym I	Gym II	Gym I	Gym II	Gym I	Gym II	Gym I
07.00 - 07.55 Rücken Fit	08.00 - 08.55 Pilates Allegro				08.00 - 08.55 Pilates Allegro				07.30 - 08.25 Yoga	10.00 - 11.00 Saturday Suprise
09.00 - 09.55 Toning		08.30 - 09.25 Vital Fitness		09.00 - 09.55 Rücken Fit	09.00 - 09.55 Pilates Allegro	08.30 - 09.25 Vital Fitness		08.30 - 09.25 Rücken Fit		11.00 - 12.00 BODY PUMP®
10.00 - 10.55 Pilates Mat		 OUTDOOR RUNNING 12.00 - 13.00 Uhr				 OUTDOOR RUNNING 12.00 - 13.00 Uhr		09.30 - 10.15 Body Workout NEU		12.00 - 12.30 Bauch Express
12.15 - 13.10 BODY PUMP®	12.15 - 13.00 TRX® Core & Stretch	12.15 - 13.10 TôSô X®		12.15 - 13.10 BODY PUMP®	12.15 - 13.10 ZUMBA®	12.15 - 13.10 Pilates Mat	12.15 - 13.00 TRX® Boot Camp	12.15 - 13.15 BODY BALANCE®	12.15 - 13.10 Pilates Allegro	Sonntag Gym I
							14.15 - 15.10 Pilates Allegro			10.00 - 11.00 Sunday Surprise
17.30 - 18.25 Power Hour	17.30 - 18.30 BODY BALANCE®	17.30 - 18.00 BODY ATTACK®			17.15 - 18.15 LES MILLS TONE® <small>Neue Zeit</small>	17.30 - 18.25 Fit-Gym		17.00 - 17.55 Pilates Mat		11.00 - 12.00 BODY PUMP®
18.30 - 19.30 BODY PUMP®		18.00 - 18.30 CX WORX®	18.30 - 19.25 Pilates Mat	18.15 - 19.00 Beach Body Fit		18.30 - 19.30 TôSô X® Technik Drill		18.00 - 19.00 BODY PUMP® Mix		12.00 - 12.30 Bauch Express
		19.30 - 21.00 Yoga			19.15 - 20.00 TRX® Boot Camp					

Ausdauer

BODYATTACK® - Les Mills



Ein intensives, athletisches Intervall-Workout, welches die Teilnehmer an ihre Grenzen bringt. Die unvergleichbare Mischung aus High- und Low-Impact verleiht BODYATTACK® seinen Charakter. Eine einfache Choreographie mit hohem Tempo in Kombination mit motivierender Musik sorgt für einzigartigen Spass im Kursraum.

Power Hour

Ein power geladenes Ganzkörpertraining für jedermann/-frau und jedes Fitness-Level. Das Training ist ein abwechslungsreicher Mix aus Kraft, Toning und Ausdauer. Ein guter Start in die Woche.

TōSō X®



TōSō X® - next level experience. TōSō X® ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Traditionelle asiatische Kampfkunst trifft auf die moderne Fitnesswelt. Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweisstreibenden und innovativen Erlebnis. Lasst uns Spass haben! **Technik Drill** = Für Einsteiger geeignet.

Fit-Gym

Das super-effektive Fettverbrennungstraining für alle, die bei einfachen Grundschritten mächtig ins Schwitzen kommen wollen und gleichzeitig durch Kräftigungsübungen für Oberkörper, Beine, Po und Bauch ein Ganzkörpertraining absolvieren möchten.

Outdoor Runing

Regelmässiges Lauftraining stärkt das Herz-Kreislaufsystem und wirkt positiv auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat. Durch den spezifischen Aufbau des Kurses, mit den Schwerpunkten Laufkoordination, Lauftechnik und Laufkraft, ist der Kurs für jedes Leistungsniveau geeignet. Der optimale Ausgleich zum Büroalltag!

Saturday / Sunday Surprise

Wöchentlich wechselndes Ausdauer- und Kräftigungstraining gemäss Aushang. Viel Spass für Alle!

Kräftigung

CXWORX® - Les Mills



Ein schnelles, effizientes Workout in 30 Minuten für gesteigerte Kraft, straffe und definierte Core-Muskeln und verbesserte Beweglichkeit.

BODYPUMP® - Les Mills



Ein Kraftausdauertraining mit einer Langhantelstange und variablen Gewichten. Dieses unkomplizierte, effektive Training kräftigt und definiert Ihre Muskulatur am gesamten Körper. Ein starkes Training, das Spass macht.

TRX® - Boot Camp



Dieses schweisstreibende Intervalltraining bietet einen Mix aus TRX® Suspension Training und kurzen, intensiven Ausdauerheiten. Das effiziente Powerworkout fordert den ganzen Körper und bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren. Anfängern empfehlen wir TRX® Core & Stretch. **Für diesen Kurs ist eine Anmeldung am Empfang erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.**

TRX® Core & Stretch

In dieser Lektion wird der gesamte Rumpf intensiv trainiert und zudem der ganze Körper gedehnt. Die Kombination aus Stärkung der Körpermitte und Verbesserung der Beweglichkeit durch entspannendes Stretching lässt neue Energie tanken. **Für diesen Kurs ist eine Anmeldung am Empfang erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.**

Bauch Express

Ein intensives Bauchmuskeltraining für alle, die in kurzer Zeit Ihre Rumpfstabilisation verbessern möchten. Go for the burn!

Toning

Kräftigung der gesamten Muskulatur mit oder ohne Hilfsmittel (Steps, Langhanteln, Tubes usw.). Durch die effektive und gut abgestimmte Übungsauswahl erlebt die Körpersilhouette nachhaltige Straffung und Formung.

Pilates Allegro

Trainieren wie die Stars. Kombiniert werden Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Der Körper wird gestrafft und ausgerichtet, Lohn der Anstrengung ist ein völlig neues Körpergefühl, das jeden begeistert. Trainiert wird an speziell von Joseph Pilates entwickelten Geräten mit Seilzügen und Federn. **Für diesen Kurs ist eine Anmeldung am Empfang erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.**

Rücken Fit

Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rücken-, Nacken- und Bauchmuskulatur. Durch gezielte Übungen verbessert sich die Körperhaltung und beugt Rückenbeschwerden vor. Beim Core Training werden zusätzlich die tiefliegenden Muskeln, also die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln trainiert, aktiviert und gestärkt.

Beach Body Fit

Intensives Intervalltraining für einen athletischen Körper. Das Workout mit Kleingeräten verbrennt Fett und steigert die Fitness. Wer Abwechslung mag und sich auspowern möchte, ist hier richtig. Die Verbindung von Kraft und Ausdauer für den perfekten Beach Body.

Body Workout

Ein kraftvolles Ganzkörpertraining welches Fett verbrennt und die Fitness steigert. In einem kurzen Training stösst man entweder auf kleine Zirkelheiten, Intervall-Trainings mit Equipment oder ganz simple <Toning> Übungen. Dieser Kurs eignet sich vor allem für Teilnehmer mit wenig Zeit vor dem Wochenende.

LES MILLS TONE®



Eine Low-Impact-Class, die Aerobic-Elemente zu Herz-Kreislauf-Fitness, Widerstands-Training für Stärke und Stabilität sowie Stretching und Beweglichkeitsübungen enthält. Auch für Einsteiger das ideale Programm.

Ausgleich schaffen

BODYBALANCE® - Les Mills



Ein wohltuendes Erlebnis für Körper und Geist. BODYBALANCE® verbindet traditionelle fernöstliche Entspannungstechniken, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik. Völlig unabhängig von Alter, Figur oder sportlicher Verfassung stellt BODYBALANCE® den optimalen Gegenpol zum Stress des Alltags dar. Das Wellness-Ideal aus Yoga, Tai Chi und Pilates führt zur inneren Balance und bringt Körper und Geist zu einer harmonischen Einheit.

Vital Fitness

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zum Erhalten und Verbessern von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Sehr geeignet für Personen ab 50 Jahren.

Pilates Mat = Mattentraining

Die Pilates Methode ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden Muskeln gestärkt und geformt. Zudem verbessern sich Haltung, Flexibilität und Gleichgewicht.

Yoga

Yoga kombiniert einfache und effektive biomechanische Prinzipien zur Ausrichtung des Körpers mit einem tiefen spirituellen Verständnis des Yoga. In diesen Klassen wird Wert auf Präzision gelegt - einerseits, um gezielt vor Verletzungen zu schützen und andererseits, um den vollen Nutzen der Asanas erleben zu können.

Zumba®

Zumba® bedeutet wortwörtlich "sich schnell bewegen und Spass haben". Zumba® macht Spass, ist einfach! Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen. Zumba® ist anders! Zumba® ist effektiv! Zumba® bedeutet Kondition aufbauen, Gewicht reduzieren und Ausgleich zum Alltag schaffen. Los geht's!

