

GROUP FITNESS

für Anfänger und Fortgeschrittene

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9			YOGA Marina 09.00 – 10.00			PILATES Nadine 10.00 – 11.00 ZUMBA N. N. 11.15 – 12.15	BODYPUMP Jennifer 11.00 – 12.00
12	INDOOR CYCLING Marius 12.15 – 13.15	BODYPUMP Irini 12.15 – 13.15	FILA KICK POWER Patrick 12.15 – 13.15	BODY BALANCE Irini 12.15 – 13.15	BODY ATTACK Corina 12.00 – 12.45 CX WORX Corina 12.45 – 13.15		CX WORX Jennifer 12.15 – 12.45
17	PILATES Nadine 18.00 – 19.00 BODYPUMP Elena 19.15 – 20.15	BODY ATTACK Corina 18.00 – 19.00 YOGA Marina 19.15 – 20.15	HATHA-YOGA N. N. 18.00 – 19.00 GRIT-CARDIO Elena 19.15 – 19.45 CX WORX Elena 19.45 – 20.15	BODYPUMP Jennifer 18.00 – 19.00 ZUMBA N. N. 19.15 – 20.15	PILATES Seraina 17.00 – 18.00		
21							

BODYPUMP

... ist das Original Langhantelprogramm nach Les Mills zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainieren wir alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtübungen (Squat, Chest-Press, Clean & Press, Bicep Curl, Lunge). Mitreissende Musik, motivierende Instruktionen und das Gewicht der eigenen Wahl spornen uns zu Höchstleistungen an und sorgen für schnelle Ergebnisse!

CX Worx

30 Minuten CXWORX Training ist alles, was man braucht, um der Rumpfmuskulatur ein forderndes Workout zu bieten. Isolierte Übungen sprechen gezielt spezielle Muskeln an, integrierte Bewegungen nutzen zwei oder mehr Muskelgruppen auf einmal. Basierend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft ist dieses Programm der ultimative Weg zu einer straffen und kräftigen Rumpfmuskulatur. Das dynamische Training bewirkt eine Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Dieses Workout lässt dich richtig gut aussehen und macht dich stark!

Grit Series

Intensives und athletisches (H.I.I.T.)

30-Minuten-Kleingruppenttraining, welches die eigene Leistung auf das nächsthöhere Fitnesslevel steigert. Wir bieten hier drei unterschiedliche Programme an:

GRIT Plyo

Für einen athletischen und beweglichen Körper

GRIT Cardio

Verbrennt Fett und verbessert athletische Fitness.

GRIT Strength

Für Kraftaufbau und definierte Muskulatur.

Pilates

... ist ein Trainingsprogramm bei dem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu einem Kraftzentrum, genannt «PowerHouse», aufgebaut werden. In fließenden

Bewegungen werden die Muskeln gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Dies verändert positiv die Figur und Haltung. Pilates-Übungen werden hauptsächlich am Boden ausgeführt.

Indoor Cycling

Kraft – und Ausdauertraining pur für ihre Figur.

Ausgewählte BODYPUMP – Tracks und anschließendes Cycling auf Indoor Bikes bieten ein abwechslungsreiches Programm bei mitreissender Musik. Bitte Einschreibliste beachten!

BODYBALANCE®

... ist das 55-minütige Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das Deine Beweglichkeit steigert. Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist BODYBALANCE® ein kraftvolles Workout und Ausgleich für den Alltag. Es bietet außerdem 10 Minuten Entspannung und Meditation, damit Du das Workout ausgeglichen und ruhig verlässt. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Reihe von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu toller Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches Deinen Körper zu neuer Harmonie und Balance führt.

Body Attack

... ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht.

FILA Kick Power

Aus verschiedenen Kampfsport und Aerobicarten wurde FILA Kick Power entwickelt. Es beinhaltet Elemente aus dem Kickboxen, Thaiboxen, Boxen, Karate usw. und wird in der Gruppe trainiert. Es finden keine direkten Körper-

kontakte statt und jeder Teilnehmer bestimmt seine Trainingsintensität selbst.

Yoga

... bietet mit Asanas, Pranayama und Meditationen eine umfassende Möglichkeit, sich von körperlichen Blockaden, emotionalem Ungleichgewicht und sich jagenden Gedanken zu befreien. Das Üben der Asanas (Stellungen) fördert die Erweiterung des Bewusstseins und beginnt konkret im Bereich der Körperwahrnehmung. Kraft, Balance und Ausdauer werden gestärkt. Schwache und schmerzende Bereiche des Körpers werden in ihrer Funktionsweise verbessert. Neben Muskulatur und Gelenken profitieren auch die Organe, sowie das Nerven- und Hormonsystem.

Zumba®

... vereint heiße Latino-Rhythmen mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm. Beim Intervall-Workout werden schnelle und langsame Rhythmen mit Ausdauertraining kombiniert um den Körper zu formen und Fett zu verbrennen.

Hatha-Yoga

... ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayamas) und Meditation angestrebt wird. Mit Hatha Yoga gelangen Sie zu mehr Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.