

GROUP FITNESS

für Anfänger und Fortgeschrittene

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9			YOGA Marina 09.00 – 10.00			PILATES Marina 11.00 – 12.00	BODYPUMP® Jennifer 11.00 – 12.00
12	INDOOR CYCLING Marius 12.15 – 13.15	HOT IRON® 2 Gaby/Chris 12.15 – 13.15	GRIT CARDIO® Janni 12.15 – 12.45 CORE-TRAINING Janni 12.45 – 13.15	BODYBALANCE® Mirko 12.15 – 13.15	DEEPWORK® Daniel 12.00 – 12.45 CORE-TRAINING Daniel 12.45 – 13.15	ZUMBA® Florence 12.15 – 13.15	CX WORX® Jennifer 12.15 – 12.45
17	GRIT CARDIO® Elena 18.15 – 18.45 CX WORX® Elena 18.45 – 19.15 ATMANANDA YOGA Francesca 19.20 – 20.20	BODYPUMP® Elena 18.00 – 18.45 CX WORX® Elena 18.50 – 19.20 YOGA Marina 19.30 – 20.30	BODYATTACK® Phil 18.00 – 18.45 CX WORX® Phil 18.45 – 19.15 BODYBALANCE® Isabelle 19.20 – 20.20	BODYPUMP® Jennifer 18.15 – 19.15 ZUMBA® Mirko 19.20 – 20.20	INDOOR CYCLING Marius 18.00 – 19.00		

ATMANANDA YOGA

Das Wort Atma bedeutet 'selbst' und das Wort Ananda bedeutet 'Glückseligkeit'. Niemand ausser Dir kann Dir zur absoluten Glückseligkeit verhelfen."

Die Atmananda Yoga Sequenz besteht aus Teilen des Hatha Yoga, Iyengar Yoga und Ashtanga Yoga-kombiniert ergeben diese einen Vinyasa Flow. Im Atmananda Functional Yoga liegt der Fokus auf die Verbesserung der Körperhaltung, gerade bei Sportlern um Dysbalancen auszugleichen, Bewegungsamplitude zu vergrössern und die Regeneration zu optimieren. Neben diesen positiven Effekten gilt es auch die sportartspezifische Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

BODYATTACK®

... ist ein hochintensives Cardio-Workout, das mit einfachen Bewegungsabläufen deine Kraft und Ausdauer steigert. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Sportelementen. Das energiegeladene Intervalltraining mit elf Tracks beinhaltet zwei Cardio-Spitzen. Egal ob du Beginner oder Profi bist, die dynamischen Instruktor:innen, die energiegeladene Musik und die Gruppendynamik werden dich dazu motivieren, deine Fitnessziele zu erreichen. In nur 55 Minuten wird deine Schnelligkeit, Fitness, Kraft sowie Beweglichkeit verbessert.

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.

BODYPUMP®

... ist das Original Langhantelprogramm nach Les Mills zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainieren wir alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen (Squat, Chest-Press, Clean & Press, Bicep Curl, Lunge). Mitreissende Musik, motivierende Instruktor:innen 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!

CORE-TRAINING

Effektiv und abwechslungsreich!

Die Übungen vom Core-Training konzentrieren sich auf die Bauchregion. Dabei geht es nicht nur um die Stärkung der Bauchmuskeln, sondern auch um eine verbesserte Haltung im Alltag. Das Core-Training wird durch ein kurzes Warm-up und ein Stretching am Schluss abgerundet.

DEEP WORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

GRIT CARDIO®

Das 30-minütige hochintensive Intervall-Workout, mit dem Du Deine cardio-vaskuläre Fitness und Schnelligkeit verbesserst und Deinen Kalorienverbrauch ankurbelst. Dieses Workout beinhaltet eine Reihe von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Es fordert Dich und ist besonders intensiv, damit Du schnell Erfolge erzielst. Das innovative HIIT-Workout mit mitreißender Musik und motivierenden Instruktor:innen, die mit Dir gemeinsam trainieren und Dich an Deine Grenzen bringen, damit Du schnell fit wirst.

HOT IRON® 2

HOT IRON® 2 ist die koordinative und konditionelle Steigerung zu den Grundübungen in der Kraftausdauer mit der Langhantel, ein teilweise veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit fordern den Körper auf andere Weise als vorher. Eine Mischung aus Kraftausdauer- und Hypertrophietrainingsreizen (Hypertrophie = Muskelstraffung & -aufbau) intensivieren die Trainingseffekte.

Ein Power-Workout zu mitreissender Musik, für noch mehr Straffung und Kräftigung, noch mehr Körperfettreduktion, noch mehr Gesundheit.

INDOOR CYCLING

Kraft – und Ausdauertraining pur für ihre Figur.

Indoor Cycling... ist ein gruppendynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Es findet ein Ausdauer- und Verbrennungstraining der besonderen Art statt. Zu motivierender Musik und unter Anleitung werden u.a. Berge bestiegen und Abfahrten gefahren.

PILATES

...ist ein Trainingsprogramm bei dem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu einem Kraftzentrum, genannt „Power-House“, 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.

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.