

GROUP FITNESS

für Anfänger und Fortgeschrittene

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9			YOGA Marina 09.00 – 10.00			PILATES Nadine 11.00 – 12.00	BODYPUMP Jennifer 11.00 – 12.00
12	INDOOR CYCLING Marius 12.15 – 13.15	BODYPUMP Irini 12.15 – 13.15	ZUMBA Florence 12.15 – 13.15	BODYBALANCE Irini 12.15 – 13.15	DEEPWORK Corinne 12.00 – 12.45 ABS XPRESS Corinne 12.45 – 13.15	ZUMBA Florence 12.15 – 13.15	CX WORX Jennifer 12.15 – 12.45
17	BODYPUMP Elena 18.00 – 19.00 PILATES Nadine 19.15 – 20.15	BODYATTACK Phil 18.00 – 18.45 CX WORX Phil 18.45 – 19.15 YOGA Marina 19.30 – 20.30	INDOOR CYCLING Marius 18.00 – 18.50 CX WORX Elena 19.00 – 19.30 BODYBALANCE Isabelle 19.45 – 20.45	BODYPUMP Jennifer 18.00 – 19.00 ZUMBA Adahina 19.15 – 20.15	PILATES Seraina 17.30 – 18.30		

ABS Xpress®

Effektiv und abwechslungsreich!

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

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 Instrukturen, 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 Gewichts-übungen (Squat, Chest-Press, Clean & Press, Bicep Curl, Lunge). Mitreissende Musik, motivierende Instrukturen 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!

deepWORK®

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.

Indoor Cycling

Kraft – und Ausdauertraining pur für ihre Figur.

Indoor Cycling... ist ein gruppenspezifisches 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 um-fassende 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 nachzu-machenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitness-programm. Beim Intervall-Workout werden schnelle und langsame Rhythmen mit Ausdauertraining kombiniert um den Körper zu formen und Fett zu verbrennen.