

Kursbeschreibung

Aerodance®

Eine trendige Lektion in welcher Aerobic-und Tanzelemente kombiniert werden. Ein super Training um die Kondition zu verbessern. Durch die Gruppendynamik und Intensität macht diese Lektion richtig viel Spass.

Antara®

Flacher Bauch? Starker Rücken? Das ist Antara! Antara verschönert die Körpersilhouette und die Haltung und sichert gleichzeitig grossen Schutz für die Wirbelsäule. Bei diesem Training wird die tiefliegende Muskulatur trainiert und die Atmung verbessert. Ideal für alle.

Bodytoning / Bauch, Beine, Po

Gezielte Kräftigung und Straffung des ganzen Körpers. Wir unterstützen abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln. Dadurch lässt sich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Muskeldefinition verbessern und die Fettverbrennung ankurbeln.

Fitboxe

Fitboxe kombiniert verschiedene Kampfsportarten und Aerobic miteinander. Für die Simulation von Fuss-, Knie-, Hand- und Ellenbogenstössen werden spezielle Standboxsäcke verwendet.

Hatha Yoga

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Das Hatha Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Hip Hop Moves

Bei HipHop Moves steht die Choreografie im Vordergrund. Klassische Aerobicsschritte werden mit tänzerischen Elementen kombiniert. Die Grundschrte des Aerobics sollen bekannt sein. Ein Ausdauertraining ganz im Zeichen von Kreativität, Spass und Rhythmus.

Low & Tone

ist ein gelenkschonendes Ausdauer- und Kraftausdauertraining. Das Programm eignet sich gut für Einsteiger und Personen mit Gelenkproblemen. Am Schluss folgt noch ein Kräftigungsteil. Ideal für alle.

Power Yoga

Power Yoga ist eine für den Fitnesssportler entwickelte ganzheitliche Trainingsmethode, die auf der altindischen Philosophie basiert. Power Yoga trainiert in hohem Masse Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht und Konzentration.

RückenFit

Das zentrale Element dieses Kurses bildet die Wirbelsäule. Spezielle Übungen fördern gezielt die Kräftigung und Beweglichkeit, Stabilisation und Mobilisation Ihrer Wirbelsäule. Ergänzende Übungen vervollständigen ein ganzheitliches Training. Abgerundet wird der Kurs mit Entspannung.

Schwinn Cycling

SCHWINN Cycling ist das perfekte Ausdauertraining auf einem speziellen stationären Fahrrad mit Starrlauf. Dieses Training verbindet verschiedenste Musikstile mit rhythmischem Radfahren. Neben der Ausdauer wird die Bein-, Rücken-, Bauch- und Schultergürtelmuskulatur gekräftigt. Fahrradhosen und -schuhe sind empfehlenswert

Step

Dieser Kurs macht Schritt für Schritt fit. Das Training mit Hilfe eines Steps fördert Kraft, Ausdauer und Koordination und ist ideal für die Beine und den Po. Ein Entspannungsteil rundet die Lektion ab. Just do it!

YogaMoves

YogaMoves bezieht sich auf die indische Lehre des Hatha Yoga. Jedoch liegt der Schwerpunkt auf den körperlichen Übungen (Asanas). Diese werden den Bedürfnissen der westlichen Bevölkerung angepasst und mit Elementen der Bewegungspädagogik (Franklin-Methode) vereint. So entsteht ein optimales Gleichgewicht zwischen Körper, Atem und Konzentration.

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 heissen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiss, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

LES MILLS INTERNATIONAL

Les Mills Group Fitness Lektionen aus Neuseeland sind Trainingsprogramme, die vorchoreografiert, von aktueller Musik gestützt und mit geschulten Instruktoeren durchgeführt werden. Entwickelt von Sportwissenschaftlern, Ärzten und Choreografen wird inzwischen in über 13.000 Clubs weltweit dieses Lizenzprodukt jeweils für drei Monate unterrichtet. Dies ermöglicht ein einmaliges Fitnesserlebnis, da die Teilnehmer wissen, was auf sie zukommt, und so der Spass- und Trainingseffekt maximiert wird. Im Folgenden Details zu den einzelnen Les Mills Programmen.

BODYPUMP™ Ist der schnellste Weg, um in Form zu kommen. Das Original Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem und baut ausserdem Fett ab. BODYPUMP™ ist das weltweit erfolgreichste Groupfitness Programm.