

Aerobic-Mix

Dieser Kurs entspricht dem Wunsch, von der ganzen Aerobic-Palette zu profitieren. In dieser Lektion wird entweder in Aerobic, Step-Aerobic oder Bodyforming trainiert. Lassen Sie sich überraschen!

BBP (Bauch-Beine-Po)

Gezieltes Krafttraining zum Formen und Straffen des Gewebes an den sogenannten „Problemzonen“. Es wird mit oder ohne Handgeräte gearbeitet.

Bodyforming

Training für Kraft und Beweglichkeit. Ein effizientes Training für den ganzen Körper, welches mit oder ohne Handgeräte durchgeführt wird.

Bodypump

Pump ist ein choreographiertes Langhanteltraining mit energiegeladener Musik für Mann und Frau, für Einsteiger und Könner. Die Kraftausdauer, die allgemeine Fitness, die Formung der Muskulatur, sowie die Fettverbrennung werden während diesem Training ganz gezielt trainiert.

Bodyart

Der Ursprung dieses Trainings kommt aus dem Yoga und der Bewegungstherapie. Die Bewegungen orientieren sich an den Meridianverläufen und kommen aus dem Tai-Chi, Quigong und dem Pilates. Sie trainieren Kraft, Stabilität, und Flexibilität und erhöhen ihre Koordination und Balance.

Fatburn / Cardio

Dies ist ein Ausdauertraining mit erhöhter Herzfrequenz. Zu aktuellen Hits und abwechslungsreichen Schrittkombinationen bewegen Sie sich während 2/3 der Lektion im Fettverbrennungs-Bereich. Im intensiven Kräftigungsteil werden auch die „Problemzonen“ trainiert.

Fitboxe

Fitboxe kombiniert diverse Kampfsportarten, (Taekwondo, Karate und Kickboxen) sowie Aerobic miteinander. Es werden spezielle Standboxsäcke für die Simulation der Fuss-, Knie-, Hand-, und Ellbogenstösse verwendet. Dieses Ausdauer- und Schnelligkeitstraining ermöglicht, die persönliche Leistungsgrenze mit Spass zu erfahren!

Kick-Power

Eine explosive Mischung aus Karate, Thaiboxen, Taekwando und Krafttraining. Mitreissende Musik unterstützt dieses Cardiotraining.

Pilates

Pilates ist ein bewusstes, harmonisches und ganzheitliches Training für Körper und Geist. Es fördert die Beweglichkeit und Gelenkigkeit des Körpers. Die Stabilisierung des Beckens und die optimale Haltung sind ein weiterer Trainingseffekt.

Power Yoga

Ein einzigartiges Energietraining um Körper und Geist vollkommen zu harmonisieren. Die Körperpositionen werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf, synchron mit der Atmung verbunden. Von einfachen bis zu komplexen Bewegungsmustern weckt dieses Training neue, intensive Körperwahrnehmungen.

Problemzonentraining

Nach ein paar einfachen Schrittkombinationen zum Aufwärmen des Körpers, beginnen sie mit gezielten Übungen die Oberschenkel-, Bauch-, und Gesässmuskulatur zu kräftigen. Sie arbeiten mit und ohne Hilfsmittel. Die Lektion wird mit Entspannung und Stretching abgeschlossen.

Rückengymnastik

Zur Vorbeugung von Rückenproblemen oder Wiederherstellung einer gesunden und rückengerechten Haltung im Alltag und Beruf. Sie trainieren vorwiegend Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur.

Step / Step + Tone

Schrittkombinationen und Choreographien auf einer individuell verstellbaren Plattform. Sie trainieren ausschliesslich im Fettverbrennungsbereich. Während oder nach der Choreographie wird die Muskulatur mit ausgewählten Übungen gekräftigt.

Swem Trampolin

Dieser Kurs wird von der Physiotherapie Balance organisiert. Bitte den Spezialprospekt beachten.

Taebo

Es gibt keine komplizierten Choreographien! Die Technik, die Kraft sowie das Spannungstraining werden durch die Bewegungen verschiedener Kampfsportarten ausgeübt.

Zumba

Zumba vereint Tanz und Fitness. Mit heissen Rhythmen und der ansteckenden Party-Stimmung wird jedermann/frau zum mittanzen angeregt. Diese Lektion gibt Energie und macht Spass.

