

Aerobic

Das spezielle Training für Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Low: Schrittkombinationen ohne Sprünge, High: Schrittkombinationen mit Sprüngen, Mixed: Ein Mix aus Low- und High- Aerobic.

Aerobic-Dance

Schrittkombinationen aus verschiedenen Richtungen wie Jazz, Hip-Hop, Latin und Aerobic werden zu Choreographien zusammengestellt. Dieses Training begeistert alle, die sich tanzend zu motivierender Musik bewegen möchten.

Antara

Antara vereint Krafttraining und Entspannung. Vorwiegend trainiert werden die Rückenmuskeln und die Tiefenmuskulatur. Dieses Training fordert Konzentration, Ausdauer und Beweglichkeit.

BBP (Bauch-Beine-Po)

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

Bodyforming

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

Bodyshape (im Strandbad)

Ein vielseitiges Ausdauer- und Kräftigungsprogramm zu Musik mit Blick auf den Bielersee. Besser kann der Tag nicht beginnen!

Bodypump

Bodypump 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.

Boot Camp (Treffpunkt vor dem Strandbad)

Willst du fit und trainiert sein, deinem „inneren Schweinehund“ endgültig den Kampf ansagen und richtig Gas geben? Dann komm in unser Morgenfit Bootcamp. Trainiert wird Kraft, Ausdauer und Koordination.

Cardio Workout

Ein Ausdauertraining mit erhöhter Herzfrequenz. Abwechslungsreiche und einfache Schrittkombinationen werden mit oder ohne Step ausgeführt. Im Intensiven Kräftigungsteil werden auch die „Problemzonen“ trainiert. **+Gymstick**

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!

Pilates / Pilates Basic (Einsteiger)

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.

Pump

Mit Langhanteln und variierbarem Gewicht wird jeder Muskel im Körper gekräftigt. Sie werden rasch sichtbare Trainingsresultate feststellen! Die motivierende Musik wird Sie dabei unterstützen.

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. **+Gymstick**

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