

## **Beschreibung Kurse:**

Kursdauer: 55 Minuten

Wasserkurse: 45 Minuten

Gerne beraten unsere Fitnesstrainer/-innen Sie im Vorfeld, welche Kurse sich für Ihr Trainingsziel und Ihre Gesundheit am besten eignen.

Bis auf Pilates, Yoga und Power Yoga sind Turnschuhe obligatorisch..

**Yoga:** Yoga ist eine alte indische Wissenschaft, die Körper und Geist gleichzeitig beansprucht, trainiert und fördert. Die positiven Auswirkungen einer regelmässigen Yoga Praxis sind weitreichend: Stressabbau, Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung und Kräftigung des ganzen Körpers.

**Power Yoga:** Power Yoga ist eine dynamische, intensive und moderne Form des Yogas, dessen Merkmal die kontinuierliche Bewegung ist. Was Power Yoga von anderen Fitness-Lektionen unterscheidet ist der harmonische Fluss durch die ganze Übungsserie, eine Übung geht fließend in die nächste über.

**Pilates:** Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

**Rücken-Fit:** Die Stärkung und Stabilisation des Rückens und der gesamten Rumpfmuskulatur erfolgt mit dem eigenem Körpergewicht und diversen Hilfsmitteln wie Hanteln, Therabändern und Gymnastikbällen. Rücken-Fit ist für alle Menschen wichtig und gesund.

**Bodytone:** Bodytone ist ein Ganzkörpertraining mit diversem Hilfsmittel wie Hanteln, Langhanteln, Therabänder, und Gymnastikbällen etc. Vor dem Trainieren der Muskulatur erfolgt ein kurzes Einwärmen mit einfachen Schrittfolgen. Die Stunde endet mit entspanntem Dehnen und Lockern der Muskulatur.

**Zumba:** Zumba ist Aerobic gepaart mit heisser Latino-Musik. Die Übungen sind eine Kombination aus Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen. Zu verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop werden die Hüften geschwungen.

**Cycling:** Cycling ist ein Ausdauertraining in der Gruppe auf einem speziellen Fahrrad. Den Widerstand bestimmt jeder Teilnehmer für sich selbst.

**Aerobic:** Aerobic ist eine Form vom Ausdauertraining und wird mit diversen Choreographien trainiert. Beim Aerobic wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt und verbessert. Die Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit wird trainiert.

**Muscle Pump:** Dieses Training ist ein vorchoreographiertes Langhantel-Trainingsworkout, welches die Kraft und die Ausdauer trainiert. Durch individuelle Gewichtswahl kannst du die Intensität selber bestimmen.

**Kick Power:** Kick Power enthält Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten wie Kickboxen, Thaiboxen und Karate. Es finden keine Körperkontakte statt, sondern jeder trainiert für sich in der Gruppe und bestimmt seine Trainingsintensität.

**Step:** Genannt auch als Step-Aerobic, ist ein Konditionstraining, welches mit auf- und absteigenden Plattformen trainiert wird. Es werden choreographische Arm- und Beinbewegungen zur Musik ausgeführt. Das Herz- Kreislaufsystem wird gefördert.

**Stretching:** Ein Dehn- und Entspannungsprogramm zur Erholung nach dem Training. Es fördert die Durchblutung und die Beweglichkeit.

#### **Aqua Cycling:**

Aqua-Cycling verbindet die positiven Eigenschaften des Radfahrens an Land mit den gesunden, vorteilhaften und entlastenden Eigenschaften des Wassers. **Eine Stunde Aqua-Cycling verbrennt doppelt so viele Kalorien, als eine Stunde Fahrrad fahren an Land.** Zudem entsteht durch den Wasserdruck eine Art Lymphdrainage, der Bauch, die Beine und Po werden gestrafft. Für das Training empfehlen wir Wasserschuhe.

#### **Aqua-Gym / Wassergymnastik**

Aqua-Gym ist ein **Ganzkörpertraining**, welches im Flachwasser bis 1.30 cm tief in Brusthöhe mit und ohne Geräte wie Schwimmnudel, Hanteln, Discs und Kick-Box-Handschuhen angeboten wird. Das Training eignet sich für **Jedermann** und für alle Altersgruppen.

Durch Aqua-Gym wird die **Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer** gesteigert und die Entspannung gefördert. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke geschont, das Training eignet sich auch zu Rehabilitation nach Verletzungen.