

Alle Programme eignen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Die Intensität kann durch verschiedene Optionen dem jeweiligen Fitnesslevel des Teilnehmers angepasst werden.



Ein Dance-Mix aus verschiedenen Stilrichtungen. Für alle die gerne tanzen oder die verschiedenen Schritte lernen möchten.



Das Original-Langhantel-Ganzkörper-Workout aus Neuseeland ! Ersetzt oder ergänzt das Krafttraining an den Geräten. Sichtbare Resultate in kurzer Zeit. Körperstraffung, Fettabbau, Muskeldefinition.



Athletisches Step Programm. Formt Beine und Gesäss und gibt eine gute Kondition.

ABS & CORE

ABS & CORE Workout ist ein Training mit kurzen, intensiven Übungen für Bauch und Rumpf. Die gesamte Körpermitte, sowie die schwer zugängliche Tiefen-Muskulatur wird gestärkt. Das Ergebnis? Ein straffer Bauch und ein starker Rücken

BALANCE

Yoga, PILATES, Tai Chi und Stretching. BALANCE bringt Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Bewusstsein und Konzentration in Einklang. Diese Lektion wird barfuss durchgeführt. Warme Kleidung für den Entspannungsteil mitbringen.

PILATES

Gezieltes Training für den Rumpfbereich. Fördert Rumpfkraft, Rumpfstabilisation und Beweglichkeit. Sehr empfehlenswert auch bei Rückenbeschwerden oder Rückbildung. Ebenso wird die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Diese Lektion wird barfuss durchgeführt.

INDOOR-CYCLING

Das wahre Indoor-Cycling Bike-Rennen zu rasanter Musik in einer motivierten Gruppe. Verbrennt viele Kalorien, verbessert die Ausdauer, stärkt die Beinmuskulatur, schont die Gelenke, erhöht die Knochendichte und verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz- Kreislauf Systems.

OUTDOOR - Parcours

Das Training im Freien. Ohne Joggen ! Aufbau von Kraft, Ausdauer, Reaktion, Balance und Koordination. Durch das abwechselnde Intervall-Training wird ein extrem effizienter Trainingseffekt erzielt. Für jedermann/frau geeignet, da sämtliche Übungen dem entsprechenden Level angepasst werden können.

WINTER-SOMMER-FIT

Das ultimative Problemzonen-Programm! Straffen, formen und kräftigen des gesamten Bodys.



Funktional-Intervall-Parcours: geführtes Training in der Gruppe mit Coach. Kraft-, Ausdauer-, Reaktion-, Balance- und Koordinationstraining, welches auf funktionellen Übungen basiert. Das heisst, Bewegungen, die man im Alltag wiederfindet. Durch das variierende Intervall-Workout wird ein extrem effizienter Trainingseffekt erzielt. Für jedermann/frau geeignet, da sämtliche Übungen dem entsprechenden Level angepasst werden können.

BITTE BEACHTEN !

- **Saubere Turnschuhen** (Sohle nicht abfärbend) sind **obligatorisch** ! Den Füßen, Gelenken und dem Rücken zuliebe, sind stossdämpfende Turnschuhe empfehlenswert.
- Zu jedem Training ein **Handtuch** mitnehmen.
- Während jedem Training ist es sehr wichtig, dass man **genügend Flüssigkeit** zu sich nimmt. Also unbedingt Getränk mitnehmen.