

## Welche Gruppenstunde passt zu mir? Kursbeschreibungen (Inhalte und Zielgruppen)

Unsere Kurse vermitteln Spass an der Bewegung und motivieren Dich in der Gruppe Deine persönlichen Ziele zu erreichen! Spass und Sicherheit in einem Gruppenkurs beginnen mit der richtigen Wahl und dem richtigen Verhalten. Gerne beraten wir Dich diesbezüglich. Als Neueinsteiger ist es ratsam "langsam" dafür "kontinuierlich" Deine Fitness und Kondition zu steigern. Gut dämpfende (saubere) Turnschuhe zur Schonung von Rücken und Gelenken sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Lektion. Aus hygienischen Gründen ist das Mitbringen eines Handtuches obligatorisch. Getränke sind empfehlenswert!

**Pilates (Faszientraining):** Das Pilates-Training ist ein ganzheitliches Körpertraining in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen und die Faszien (Bindegewebe) angesprochen werden. Genau diese Muskelgruppen und Faszien sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Sie stützen und schützen unseren Rumpf wie ein Korsett. Atmung und Konzentration werden dabei spielerisch gefördert. Das Training schliesst Kräftigung, Mobilisation, Stretching und natürlich mentales Training mit ein, was eine bewusster Körperwahrnehmung fördert. Es ist sowohl für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

**Muscle Fit:** Muscle Fit ist ein Kraftausdauer-Training das richtig Spass macht. Es wird unter Zuhilfenahme von Langhanteln trainiert, wobei jeder Teilnehmer sein Gewicht selbst bestimmen kann. So können Einsteiger wie auch Fortgeschrittene zusammen äusserst effizient ihren Körper formen. Der Kalorien Grundumsatz bleibt auch in der anschliessenden Ruhephase deutlich erhöht.

**Body-Toning (Bauch-Beine-Po):** Ein Gruppentraining zur Straffung und Formung des gesamten Körpers. Gezielt werden zum Teil unter Zuhilfenahme von kleinen Hanteln, Tubes, Gewichtsmanschetten, oder Gymnastikbällen die sogenannten „Problemzonen“ mit viel Spass angegangen. Um auch das geistige Wohlbefinden zu verbessern, kann am Schluss der Stunde ein kurzer Entspannungsteil integriert werden. Die Stunde kann ohne Vorkenntnisse besucht werden.

**FunTone:** Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für eine effiziente Figurstraffung und der Verbesserung der allgemeinen Herz-Kreislauf Leistungsfähigkeit. Die drei Workout Komponenten umfassen: Basic (funktionelles Bauch, Beine, Po Training), Intensity (Kombination von Widerstands- und Schnellkraftübungen) und Cardio Fatburner (intensives Intervall-Fettstoffwechseltraining). Für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene geeignet

**P.I.I.T (professionell intensiv intervall training):** Ein hochintensives Intervalltraining, das in verschiedenen Intensitätsstufen ausgeführt werden kann und sich deshalb an ein sehr breites Teilnehmerspektrum richtet. Die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und damit verbunden die Erhöhung des Kalorienverbrauchs stehen im Vordergrund. Dieses Training ist für jedermann geeignet und ihr bleibt dank der Gruppendynamik stets hoch motiviert.

**Step für ALLE:** Einfache Schrittkombinationen (mit Zuhilfenahme einer höhenverstellbaren Plattform) lassen dieses Ganzkörpertraining zum Erlebnis werden. Durch das kontinuierliche Auf- und Absteigen werden vor allem Oberschenkel und Po gekräftigt und definiert. Das Herz- Kreislaufsystem profitiert in optimaler Weise. Für Leute geeignet, welche ihre Kondition verbessern und gleichzeitig die Problemzonen (Oberschenkel und Po) effizient straffen wollen!

**Dance Aerobic:** Tolle Schrittkombinationen kombiniert mit fetziger Musik bedeuten Spass und gleichzeitig eine Verbesserung der Ausdauer-Leistungsfähigkeit. Sie verbrennen Kalorien und haben nebenbei richtig Spass!

**AROHA:** Aroha ist inspiriert vom Haka (Neuseeländischer Kriegstanz der Maori), vom traditionellen Thai Chi und KungFu. Die Bewegungen sind leicht nachvollziehbar und gehen fliessend ineinander über. Die Musik ist speziell für diesen Kurs komponiert und vermittelt eine aussergewöhnliche Atmosphäre. Wechselnde An- und Entspannung der gesamten Muskulatur erhöhen das geistige Wohlbefinden. Verspannungen und/oder Verkrampfungen werden gelöst und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht gebracht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, einfach mitmachen und erleben!

### **ZUMBA:**

Bewegen und Spass haben! Mit einfachen Tanzschritten wird zu super motivierender Musik die allg. Leistungsfähigkeit erhöht. Eine effektive Gruppenstunde um Kalorien zu verbrennen und das Gewicht zu reduzieren.

### **ZUMBA Kids:**

Aktivität die gesund ist und Spass macht! Das Kinder-Bewegungsprogramm bei welchem spielerisch und mit ganz einfachen Tanzschritten einfach Spass an der Bewegung vermittelt wird. Für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, einfach mitmachen und Spass haben.