

Beschreibungen der Group Fitness Kurse

Bauch, Beine, Po (BBP) Der Schwerpunkt dieser Lektionen liegen im Kräftigungsbereich. Mit oder ohne Hilfsmittel (Hanteln, Tubes) wird eine optimale Kräftigung und Straffung dieser Körperpartien angestrebt. Dieses Workout ist allen zu empfehlen, die ihren Körper etwas besser kennenlernen, kräftigen und straffen möchten.

BauchXPress Egal ob sie die Stabilität ihrer Körpermitte verbessern oder den „Waschbrettbauch“ trainieren wollen, das Bauchtraining sollte auf keinem Fall fehlen.

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings

BODYBALANCE® ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktor:innen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

Bodyforming Ganzkörper-Kräftigungstraining mit Musik und diversen Hilfsmitteln. Ein effektives Kraft-Ausdauertraining, das den Körper strafft und definiert.

BODYPUMP® Das Original-Langhantelworkout von Les Mills ist ein motivierendes, körperformendes Kraft- Ausdauerprogramm für Frauen und Männer, ohne komplizierte Choreographien. Alle Hauptmuskelgruppen werden mit den klassischen Gewichtsübungen trainiert. Dabei sind die Gewichte frei wählbar und können so dem individuellen Leistungsstand aller Teilnehmer angepasst werden. Die mitreissende Musik sorgt für die Motivation, alles zu geben.

Bodytoning Das Besondere an dieser Stunde ist die Kombination der vier Konditions-faktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ein sehr ausgewogenes Ganzkörpertraining.

Faszientraining lösen wir durch Dehnen, Federn, schnell geführte Bewegungen und Arbeiten mit der Blackroll Verhärtungen und Verklebungen, und sorgen so dafür, unser Faszien-gewebe elastisch zu halten.

Free Motion Circuit Das traditionelle Zirkeltraining an Zugapparaten und Kleingeräten.

fitdankbaby® Informationen zum Kurs finden sie unter www.fitdankbaby.ch, Dieser wird extern von Fitdankbaby angeboten. **Teilnehmerzahl begrenzt.**

Indoor Cycling ist das perfekte Ausdauertraining auf einem speziellen stationären Bike mit Starrlauf. Das effiziente Ausdauertraining eignet sich hervorragend für alle, die ihr Herz-Kreislauf- System in Schwung bringen, ihre Fettreserven angreifen und sich zu mitreissender Musik auf dem Velo fit machen wollen. Für Teilnehmer jeden Alters und Fitnesslevels. (Klick-Pedale vorhanden)
Fahrradhosen und -schuhe sind empfehlenswert.

Kickpower ist diese explosive Mischung aus Karate, Thaiboxen und Taekwondo zu mitreissender Musik. Ein Cardio-Workout der Extraklasse das sicher auch Dich begeistern wird. Es ist ein Ganzkörpertraining welche Ausdauer, Kraft, Schnellkraft, Koordination, und Beweglichkeit trainiert und die Teilnehmer an ihre Grenzen bringt. Let's Punch and Kick!

M.A.X.® steht für Muscle Activity Excellence, ein 30-Minuten-Programm, das effizient zu verbesserter Muskelkraft führt und das Herz-Kreislaufsystem mit einfachen aber anstrengenden Übungsabfolgen trainiert. Als Hilfsmittel dient der Step. Eine ideale Lektion für Männer und Frauen, die kurz, intensiv und effektiv trainieren wollen.

Pilates Das gezielte Training für den Rumpfbereich kräftigt die tief liegenden stabilisierenden Muskeln. Unter klarer Bewegungsanleitung werden Beckenboden, Bauch und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Dabei wird das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert.

Power Yoga Neben dem Kräftigen des Körpers, der Erhöhung der Beweglichkeit sowie dem Einbezug von Balance wird auch der Geist trainiert (Body and Mind). Power Yoga kann sowohl als ergänzendes wie auch als ausgleichendes Training genutzt werden. Fitness für Körper, Geist und Seele. Power Yoga verbindet kraftvolle, fließende Bewegungen mit tiefen Dehnpositionen. Ziel ist, mehr Kraft, Energie und Flexibilität zu erreichen

Qi Gong «Qi» ist chinesisch und bedeutet so viel wie Energie. Es ist das fünfte Teilgebiet der traditionellen Chinesischen Medizin. Die Mischform aus chinesischen Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen harmonisiert und reguliert den Energiefluss in Ihrem Körper. Auch kann die wahre Energie-Gymnastik die Funktion Ihrer Organe verbessern.

Rücken – Fit Zentraler Inhalt dieser Lektion ist die Wirbelsäule. Durch intensive Kräftigungsübungen soll dabei die Körperhaltung verbessert und stabilisiert werden.

San DA ist eine Modalität von Kung Fu, hier werden Schläge, Tritte und Würfe eingesetzt. Es geht aber nicht nur um Schläge und Tritte auszuteilen, sondern auch wie man sich gegen Angriffe schützen kann und einen Gegenangriff startet. Nebst Technik und dem Kampf an sich wird natürlich auch die körperliche Fitness geschult.

Step Toning verbindet Tanz, Kräftigung und Step. Ein schweisstreibendes Herz-Kreislauf-Training. Tänzerische Choreographien um und auf dem Step fördern deine Koordination, deine Fitness und macht jede Menge Spass.

Streching und Dehnen sind Übungen, die die Beweglichkeit des Körpers verbessern sollen. Ein regelmäßiges Stretchen hilft dem Sportler die verkürzte Muskulatur zu entspannen und wirkt sich leistungssteigernd auf die sportlichen Aktivitäten aus.

Strong® kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst.

Tai Ji (auch Tai Chi) ist Meditation in Bewegung. Es gönnt dem geagten Geist Ruhe und bringt ihn in das "hier und jetzt". Durch diese Achtsamkeit fühlt man seinen Körper wieder intensiver. Tai Chi (Tai Ji) ist idealer Ausgleich von Stress im Alltag und erhöht spürbar die Lebensfreude.

Yoga (Hatha Yoga) In dieser Lektion wird mit dynamischen Abläufen der Körper aufgewärmt, danach werden die einzelnen Asanas (Positionen) auch mit Hilfsmitteln eingenommen und gehalten. Durch das genaue Einnehmen der Haltungen wird der Körper gestärkt und gut ausgerichtet. Wiederholende Entspannungsübungen beruhigen Körper Geist und Seele.

Zumba Gold® wurde speziell konzipiert, um aktiven älteren Erwachsenen, Anfängern oder anderen Teilnehmern, die Abwechslung in Ihrem Training suchen, die aufregenden lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen näherzubringen.

Zumba Fitness® ist ein kolumbianisches Tanz- Workout. Mit feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, einfachen Tanzschritten (Cumbia, Reggaeton, Salsa, Samba, Merengue usw.) und viel Spass. Für ZumbaFitness muss man nicht tanzen können. «ZUMBA» heisst in der spanischen Umgangssprache «sich schnell bewegen und Spass haben».