

KURSPLAN Gültig ab Dezember 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00		8.30 Yoga 75 Min. Gym 1					
9.00	9.00 Rückenpower 50 Min. Gym 1		9.00 Pilates 50 Min. Gym 1	9.00 Rückenpower 50 Min. Gym 1	9.00 Zumba 50 Min. Gym 1		
10.00	10.00 Pilates 50 Min. Gym 1	10.00 Fitness Trampolin 45 Min. Gym 2	10.00 Bodytone 50 Min. Gym 1	10.00 Seniorenfit 50 Min. Gym 1	10.00 BBP 50 Min. Gym 1	10.00 Surprise 50 Min. Gym 1	
	10.15 Aqua Cycling 50 Min. Pool		10.15 Aqua Gym 75 Min. Pool	10.00 Fitness Trampolin 50 Min. Gym 2	10.15 Aqua Gym 50 Min. Pool		
11.00	11.15 Aqua Gym 50 Min. Pool	11.15 Aqua Gym Pool		11.15 Aqua Power 50 Min. Pool			11.00 Zumba oder* Yoga 50 Min. Gym 1 90 Min. Gym 1
12.00		12.15 Bodytone 50 Min. Gym 1		12.15 Aqua Tabata 50 Min. Pool	12.15 TRX 45 Min. Gym 1		
16.00				16.45 Yoga 50 Min. Gym 1			
17.00				17.45 Yoga 50 Min. Gym 1			
18.00	18.15 CORExpress 25 Min. Gym 1	18.15 Muscle Pump 50 Min. Gym 1	18.15 Zumba 50 Min. Gym 1	18.15 Aqua Cycling 60 Min. Pool			
	18.15 Aqua Power 50 Min. Pool	18.15 Aqua Gym 50 Min. Pool	18.15 Jumping 45 Min. Gym 2	18.45 CORExpress 25 Min. Gym 1		 Schon upgedatet? Neue Funktionen in der Migros FitnessApp!	
	18.45 Functional Training 50 Min. Gym 2		18.15 Aqua Tabata 50 Min. Pool				
19.00	19.15 Aqua Tabata 50 Min. Pool	19.15 Pilates 50 Min. Gym 1					* Am Sonntag findet im Zweiwochenrhythmus abwechslungsweise um 11 Uhr Zumba 50 Min oder Yoga 90 Min. statt.
	19.30 TRX 45 Min. Gym 1	19.15 Aqua Power 50 Min. Pool	19.15 Indoor Cycling 50 Min. Gym 1	19.15 Functional Training 50 Min. Gym 2			► Online Anmeldung für alle Kurse! Änderungen ohne Ankündigung sind jederzeit möglich

Kursbezeichnung

Aqua Cycling

Verbindet die positiven Eigenschaften des Radfahrens an Land mit den gesunden, vorteilhaften und entlastenden Eigenschaften des Wassers. Die speziellen Aqua Cycling Bikes werden ins Wasser gesetzt. Der Körper ist bis zum Bauchnabel im Wasser. Eine Stunde Aqua Cycling verbrennt doppelt so viele Kalorien, als eine Stunde Fahrradfahren an Land.

Aqua Gym

Aqua Gym ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser (bis 1.30 m tief) stattfindet. Das Training eignet sich für alle Altersgruppen. Mit und ohne Hilfsmittel.

Aqua Power

Intensives Training im Wasser mit Jogging und Kraftübungen im Wechsel. Gelenkschonend trotz hoher Intensität. Aktiviert die Fettverbrennung.

Aqua Tabata

Hochintensives Training in 8 Blöcken à 4 min. (8 x 20 Sek. Belastung, 10 Sekunden Erholung). Zur Verbesserung der Ausdauerleistung.

BBP (Bauch, Beine, Po)

Das Ziel dieser Lektion ist es, die Problemzonen Bauch, Beine und Po zu straffen und zu kräftigen.

Bodytone

Eine Kräftigungsstunde, in der mit und ohne Zusatzmaterial der ganze Körper geformt und gestrafft wird.

CORExpress

Dieses Workout stärkt den Rumpf, formt die Körpermitte und ist die perfekte Ergänzung zu jeglichen Sportarten.

Fitness Trampolin

Das Fitness Trampolin ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt: Herz-Kreislauf, Stabilisation, Sturzprophylaxe und Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Functional Training

Bei diesem HIIT Workout (high intensity interval Training) wird mit und ohne Hilfsmittel gearbeitet. Die hohe Intensität verbessert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern trainiert auch das Zusammenspiel von Muskeln und optimiert die Leistung in allen Trainingsbereichen.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Somit erreicht «Velofahren» ganz neue Dimensionen.

Jumping

Jumping Trampolin ist ein intensives Fitnessprogramm mit vielfältigen Übungskombinationen. Der Fokus liegt in der Ausdauer und Koordination, stärkt und strafft nebenbei den ganzen Körper. Das Workout auf dem Trampolin ist ganzheitlich und gelenkschonend. Ein energiegeladenes Training, das viel Spass mit sich bringt.

Muscle Pump

Ein Kraftausdauertraining mit einer Langhantel und variablen Gewichten. Dieses unkomplizierte, effektive Training kräftigt und definiert die Muskulatur am gesamten Körper. Ein starkes Training, das Spass macht.

Pilates

Ruhige Kräftigungsstunde mit und ohne Hilfsmittel mit Schwerpunkt Bauch und Rücken nach Methode J. Pilates. In dieser Lektion werden die tiefliegenden Bauch und Rückenmuskeln trainiert, was zum einen eine Verbesserung der Haltung und zum anderen eine Prävention gegen Rückenleiden bewirkt.

Power Yoga

Power Yoga ist eine zeitgenössische Form von Yoga, bei der Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik für den Fitness-Sportler modifiziert werden. Power Yoga trainiert in hohem Masse Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht und Konzentration.

Rückenpower

Rumpfkraftigung mit funktionellen Stabilisationsübungen stehen in dieser Lektion im Vordergrund. Desweiteren werden Schultergürtel und Beine intensiv gekräftigt.

Surprise

Lass dich überraschen!

TRX / TRXpress

Das TRX Suspension Training ist eine vielseitige und effektive Trainingsmethode für jedermann, unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessniveau. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts gegen die Schwerkraft wird mit einem Gurtsystem der ganze Körper gestärkt und geformt. Zudem werden die Rumpfstabilität, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert.

Seniorenfit

Ist geeignet für Damen und Herren im fortgeschrittenen Lebensabschnitt, die fit sind, oder fit werden wollen. Inhalt dieser Lektion sind Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmisierung.

Yoga

Im Yoga werden Atmung und Bewegung zu einer Einheit verbunden, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Die Bewegungsabläufe sind fließend in Spiral- und Wellenform. Dies stärkt die Wirbelsäule und lässt den ganzen Körper jung und beweglich bleiben. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Zumba

Zumba-Fitness ist ein kolumbianisches Tanzworkout. Mit feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, einfachen Tanzschritten (Cumbia, Reggaeton, Salsa, Samba, Merengue etc.) und viel Spass ist dieses Workout für alle geeignet.

Achten Sie während der Lektion auf eine genügende Flüssigkeitsaufnahme.