

## M.A.X. & Core

- Kurzes, aber intensives Ganzkörpertraining für eine bessere Balance und Kondition.
- M.A.X. steht für <Muscle Activity Excellence> und ist für alle geeignet, die kurz und intensiv trainieren möchten. Es werden Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, sowie die Fettverbrennung in einfachen Übungsabläufen optimiert. Mit dem anschließenden Core Training stabilisieren wir die Körpermitte. Die Rumpf- und Tiefenmuskulatur wird durch verschiedene Übungen aktiviert und gestärkt.

## Step Aerobic

- Zu fetziger Musik bringst du sowohl Kreislauf wie auch Körper in Form. Durch das gelenkschonende Auf und Ab sowie eine abwechslungsreiche Choreographie bringt das Step-Gerät jeden zum Mitmachen und Schwitzen.

## Cycling

- Durch die Kombination aus individuell einstellbarer Intensität und der Überwachung der Herzfrequenz lässt sich gesundheitsbewusst trainieren. Dazu kommt, dass die gleichmäßige Belastung eine der schonendsten Methoden ist um im aeroben Bereich Lungenkapazität und Herzfrequenz zu optimieren.

## S4 Circle

- Circuittraining ist eine Trainingsform für Gruppen bei der abwechselnd verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden (z.B. Arm-, Bauch-, Rücken- und Bauchmuskulatur).
- Circuittraining erlaubt einer großen Anzahl von Übenden ein individuell dosiertes Training.
- Es wird ein hoher Belastungsumfang der gesamten Körpermuskulatur erreicht.

## Antara

- Der Kurs Antara bietet den idealen Ausgleich zur täglichen Belastung in überwiegend sitzender und einseitiger Körperhaltung. Wir trainieren Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Es ist ein ganzheitliches Training, das nicht nur den Rücken stärken, sondern auch die Körperhaltung insgesamt verbessern soll.

## Fitboxe

- Fitboxe ist ein kraftvolles Training, bei dem Standboxsäcke zum Einsatz kommen. Es werden einfache Fuss-, Knie-, Hand- und Ellenbogenstöße zu motivierender Musik auf den Standboxsack ausgeführt.

## Powerjumping

- Powerjumping ist ein intensives Fitnessprogramm mit vielfältigen Übungskombinationen. Der neuartige Fitnesstrend zieht jede Zelle unseres Körpers in seinen Bann und verhilft uns zu einem besseren Körper- und Lebensgefühl. Die Lektionen bieten actionreiches und energiegeladenes Training, das viel Spass und Schweiß in der Gruppe erzielt.

## Star Pump

- Das Langhanteltraining dient vor allem einem Kraft- und zugleich einem Koordinationstraining, wobei auch das Herzkreislaufsystem gestärkt wird. Trainierte Muskeln bieten einen höheren Schutz gegen Verletzungen. Regelmäßiges Krafttraining führt zu einem spezifischen und allgemeinem Leistungsgewinn.

## Power Yoga

- Power Yoga verbessert Kraft und Beweglichkeit wie auch Gleichgewicht und Konzentration. Was Power Yoga von anderen Fitness-Lektionen unterscheidet ist der harmonische Fluss durch die ganze Übungsserie, eine Übung geht fließend in die nächste über. Die Übungen sind zwar anstrengend und kraftvoll, doch der ruhige Ablauf, die Musik und die Schlusssentspannung wirken beruhigend auf den Körper und Geist.

## Pilates Slings

- Der Begriff „Slings“ bezieht sich auf die myofaszialen Meridiane, also die langen, zusammenhängenden Ketten, die aus Muskulatur und Faszien bestehen. Diese Ketten, oder eben auch Slings, durchziehen den Körper von den Zehen bis zum Kopf. Sie tragen massgeblich zu Haltung, Bewegungseffizienz und zum sensorischen Bewusstsein bei. Trainingsziele sind strukturelle Balance, myofasziale Bewegungseffizienz und eine klare Körpersprache. Die Geschmeidigkeit der Bewegung sowie funktionelle Kraft, Elastizität, Widerstandsfähigkeit, Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit werden verbessert. Verfeinertes Körperbewusstsein, differenzierte Bewegung und Wahrnehmung fördern die Koordination und das psychosomatische Wohlbefinden. Die körperinterne Kommunikation wird verbessert.

## **Yin Yoga**

- Yin Yoga zielt darauf ab, in die absolute Entspannung zu kommen. Daher wird auf besonders sanfte Asanas (Sitz oder Körperhaltung, eine bestimmte Körperhaltung über längere Zeit hindurch bequem und entspannt einzunehmen) zurückgegriffen. Es handelt sich also um einen sehr ruhigen Yoga-Stil, den du hauptsächlich in lang gehaltenen, liegenden oder sitzenden Asanas ausübst. Das sorgt gleichermassen für Ausgleich, Entschleunigung und Entspannung. Während der Übung lässt du deinen Atem ruhig fließen und spürst in die Dehnung hinein.

## **Body-Powerjumping**

- Body-Powerjumping ist ein Mix, wodurch der Körper sowohl Kraft wie auch Ausdauer trainiert. Durch das Mini-Trampolin wird die Balance gefördert und selbst durch die einfachsten Übungen erzielt man erstaunliche Ergebnisse.

## **Bodyjumping**

- Bodyjumping ist ein Modul von Powerjumping und richtet sich an Personen die ihren Körper definieren und Kraft aufbauen wollen. Bodyjumping verspricht dasselbe ganzheitliche Körpertraining wie Powerjumping, aber mit Fokus auf Kraftaufbau. Das Training auf dem Mini-Trampolin hat unzählige positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus und macht zusätzlich viel Spass.

## **TRX**

- TRX ist ein intensives Ganzkörpertraining am Schlingentrainer. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht durch nutzen der Schwerkraft ist individuell anpassbar und wird durch Musik unterstützt. Um eine hohe Trainingsqualität zu bieten findet das Ganze in einer kleinen Gruppe statt.

## **Bodyforming meets Hula Hoop**

- Bodyforming meets Hula Hoop ist eine Mischung von Ausdauer und Krafttraining. Beim Hula Hoop Training ist der gesamte Körper unter Spannung, insbesondere die Rumpfmuskulatur. Die Durchblutung wird dabei angeregt, was einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System hat. Gleichzeitig ist der Sport sehr gelenkschonend und fördert deine koordinativen Fähigkeiten und kann zu einem guten Körperbewusstsein beitragen.