

## **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:**

Das Pilates-Training ist ein ganzheitliches Körpertraining in dem vor allem die tief liegenden, kleineren jedoch nicht weniger wichtigen Muskelgruppen angesprochen werden. Genau diese kleinen Muskeln 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 mitein, was eine bewusstere 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 ein äusserst effizientes Körpertraining absolvieren. Der Kalorien Grundumsatz bleibt auch in der anschliessenden Ruhephase deutlich erhöht.

### **Bauch-Beine-Po, Body-Toning, Body & Mind und Fit Gymnastik:**

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. Danach wird vor allem in der Body&Mind Stunde das Ganze mit einem etwas längeren Entspannungsteil abgerundet, um auch das geistige Wohlbefinden zu verbessern. Sämtliche Stunden können ohne Vorkenntnisse besucht werden.

### **Step-Aerobic:**

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:**

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 Maoris), vom traditionellen KungFu und Thai Chi. 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 Entspannungen 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.