

Kursplan (gültig ab 02.03.2020)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
07:00 07:55	LesMills BodyPump Virtual	08:00 08:55	Yoga Benchi	07:30 08:00	LesMills CxWorx Virtual	07:00 07:55	LesMills BodyBalance Virtual	07:00 07:55	LesMills BodyPump Virtual	07:00 07:55	LesMills BodyBalance Virtual	07:00 07:55	LesMills BodyBalance Virtual
09:00 09:55	Intervall Step Cynthia/Kristin	09:00 09:55	LesMills BodyPump Cynthia	09:00 09:55	Rückentraining Miriam	09:00 09:55	Total Body Workout Patrik	09:00 09:55	Bauch Beine Po Cynthia	10:00 10:55	LesMills BodyPump Virtual	10:00 10:55	LesMills BodyPump Virtual
10:00 10:55	Gymnastik 60+ Kristin	10:00 10:55	LesMills BodyCombat Virtual	10:00 10:55	Stretching Miriam	10:00 10:25	GYM Core Patrik	10:00 10:55	Gymnastik 60+ Miriam	11:00 11:30	LesMills CxWorx Virtual	11:00 11:55	LesMills BodyJam Alejandro
11:00 11:50	Pilates Kristin	12:00 12:45 *	Spinning (K2) Hermine	11:00 11:55	LesMills BodyBalance Virtual	12:00 12:55	GYM HIIT by Azo Alex	12:00 12:55	LesMills BodyPump Cynthia	11:15 11:45	GYM HIIT GYM Team	11:15 11:45	GYM HIIT GYM Team
12:00 12:55	LesMills BodyPump Cynthia	12:15 12:45	GYM HIIT GYM Team	12:00 12:55	LesMills BodyPump Patrik	12:00 12:55 *	Swissjump (K2) Cynthia	13:00 13:55	Pilates Kristin	12:00 12:55	Yoga Benchi	12:00 12:25 *	Basic Spinning Jörg
15:00 15:55	LesMills BodyBalance Virtual	14:00 14:55	Gymnastik 60+ Kristin	15:00 15:55	LesMills BodyBalance Virtual	15:00 15:55	LesMills BodyBalance Virtual	15:00 15:55	LesMills BodyBalance Virtual	12:00 12:45	LesMills Sh'bam Virtual	12:30 13:25 *	Spinning Jörg
17:00 17:55	LesMills BodyPump Virtual	17:00 17:55	LesMills BodyPump Virtual	17:00 17:55	LesMills BodyPump Virtual	17:00 17:55	LesMills BodyPump Virtual	17:00 17:55	LesMills BodyPump Virtual	13:00 13:55	LesMills BodyCombat Virtual	13:00 13:55	LesMills BodyCombat Virtual
18:00 18:45	LesMills BodyAttack (K2) Anna	18:00 18:25	GYM Core Patrik	18:30 19:25	Bauch Beine Po Nadja	18:00 18:55	LesMills BodyCombat Alejandro	18:00 18:25	GYM Core Patrik	14:00 14:55	LesMills BodyCombat Virtual	14:00 14:55	LesMills BodyPump Virtual
18:00 18:55	Zumba GYM Team	18:30 19:25	LesMills BodyCombat Alejandro	18:30 19:25 *	Spinning (K2) Cathy	18:15 18:45	GYM HIIT GYM Team	18:30 19:15	LesMills Bodyattack (K2) Sara	15:00 15:30	LesMills CxWorx Virtual	15:00 15:30	LesMills CxWorx Virtual
19:00 19:55	LesMills BodyPump Anna	19:00 19:55 *	Swissjump (K2) Cynthia	19:30 20:25	Krav Maga (K2) Peter	19:00 19:55	Intervall Step Inna	18:30 19:25	Zumba Valentina	16:00 16:45	LesMills Sh'bam Virtual	16:00 16:45	LesMills Sh'bam Virtual
19:00 19:55 *	Spinning (K2) Jörg/Patrik/Hermine	19:00 19:55	LesMills BodyPump Virtual	19:30 20:25	LesMills BodyPump Cathy	19:00 19:55	LesMills BodyJam (K2) Alejandro	19:30 20:25	LesMills BodyPump GYM Team	17:00 17:55	LesMills BodyPump Virtual	17:00 17:55	LesMills BodyPump Virtual
20:05 21:00	Yoga Ursula	20:00 20:55	Bauch Beine Po Cynthia/Patrik	20:30 20:55	GYM Core GYM Team	20:00 20:55	Pilates Miriam	20:00 20:55	Inside Flow (K2) Benchi	18:00 18:30	LesMills CxWorx Virtual	18:00 18:30	LesMills CxWorx Virtual
21:30 22:00	LesMills CxWorx Virtual	21:30 22:00	LesMills CxWorx Virtual	21:00 21:55	LesMills BodyBalance Virtual	21:00 21:55	LesMills BodyPump Virtual	21:30 22:25	LesMills BodyCombat Virtual	18:30 19:25	LesMills BodyBalance Virtual	18:30 19:25	LesMills BodyBalance Virtual

* Ausdauer-Kurse
 ■ Kraft-Kurse
 ■ Entspannende-Kurse
 ■ Tanz-Kurse
 ■ Virtuelle-Kurse
 * Nur mit Anmeldung

Die Kurse sind für alle Trainingsniveaus geeignet. Wenn nicht gesondert angegeben finden Kurse im Kursraum 1 statt. Alle virtuellen Kurse finden in Kursraum 3 statt.

Kursbeschreibungen

Trainer Kurse

Bauch Beine Po Kraftausdauertraining für eine straffe Muskulatur in den Problemzonen.

Bauch Intensiv Ein effektives und intensives Workout, das den Bauch und die gesamte Rumpfmuskulatur bearbeitet.

Les Mills BodyAttack® ist ein intensives Cardio-Workout. BodyAttack ist das sportinspierte Cardio-Workout zum Aufbau von Kraft und Ausdauer. In diesem hoch energetischen Intervalltraining werden athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilisationsübungen kombiniert.

Les Mills BodyPump® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Von Millionen begeisterter Anhänger oft als „Pump“ bezeichnet, ist es eine der weltweit schnellsten Methoden, um in Form zu kommen.

Les Mills BodyCombat® ist das kraftvolle Cardio-Workout, bei dem du völlig frei loslegen kannst. Dieses hoch energetische Programm ist vom Kampfsport inspiriert und bedient sich einer grossen Anzahl von Disziplinen wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Kung Fu, Tai Chi und Muay Thai.

Les Mills BodyJam®, ist die ultimative Verschmelzung aus Musik und Tanz und wurde von Gandalf

Archer-Mills in Auckland, Neuseeland entwickelt. Deine aktuellen Lieblingslieder? Gibt's garantiert bei BodyJam aufs Ohr. Dieser neue Tanzstil, von dem du gehört hast? War schon letztes Jahr Teil der BodyJam-Choreographien.

Gymnastik 60+ Dieser Bewegungskurs ist speziell für Menschen über 60 Jahre aber auch ideal für Neueinsteiger. In diesem Kurs werden Balance, Koordination und Beweglichkeit trainiert und gezielt wichtige Muskeln beansprucht.

GYM HIIT High Intensive Interval Training. Ein hochintensives Zirkeltraining um dich mit Einsatz von Trainingsgeräten (Kettlebell, TRX, Ropes, Langhanteln uvm.) in kürzester Zeit an deine Grenzen zu bringen.

GYM Core ist ein kurzes, aber intensives Rumpftaining, das mit funktionellen Übungen Bauchmuskeln, Beinmuskeln, Gesässmuskeln und Rückenmuskulatur gezielt und nachhaltig kräftigt.

Inside Flow Eine fließende Abfolge von Asanas (Körperstellungen, Figuren) geleitet von dem Atem und moderner Musik. Zu moderner Musik wird in dieser Stunde eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Der Atem lenkt die Bewegungen und jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert.

Krav Maga Self Defense Basic - ist ein komplettes Selbstverteidigungssystem, das verschiedene Distanzen sowie Stand- und Bodenkampf beinhaltet. Natürliche und instinktive Reaktionen bilden dabei die Grundlage der Bewegungsabläufe. KRAV MAGA ist deshalb schnell erlernbar. Taktisch richtiges Reagieren unter Stress und unter Berücksichtigung der rechtlichen Rahmenbedingungen ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

Pilates Mit sanften Übungen den ganzen Körper straffen, vor allem die tieferliegenden Muskelgruppen.

Intervall Step Cardio- und Krafttraining mit Steps und motivierender Musik.

«Basic» Spinning: Ein Einstieg ins Fahrradtraining. Einführung in die Grundregeln, Kursablauf, Fahrradeinstellungen. Persönliche Beratung für Sicherheit und Fachkenntnisse.

Spinning Ein herausforderndes und motivierendes Fahrradtraining in der Gruppe. Unter der Leitung des Instructors werden abwechslungsreiche Strecken mit Steigungen, kleinen Sprints und auch Erholungsabschnitten gefahren.

Stretching verbessert die Beweglichkeit, vermindert die Verletzungsgefahr und entspannt. Ein weicher, entspannter Muskel ist viel weniger verletzungs-

anfällig, als ein harter, verkürzter Muskel. Die langsamen Bewegungen und das Verbleiben in einer Position entspannt den Körper und hat einen positiven Einfluss auf unser Befinden.

Swissjump® Trampoltraining mit dem Jung und Alt ihre Fitness steigern können.

Xtension® & BLACKROLL® ist ein Trainingskonzept gegen Rücken- und Gelenkbeschwerden in sechs Stationen: Brust, Hüfte, Brücke, Beinbeuger, Beinstrecker und Spagat.

Yoga ist ein natürlicher Weg zu körperlicher Gesundheit und Lebenskraft, zu seelischem Gleichgewicht und Lebensfreude, zu innerer Erfahrung und Lebensweisheit. Yoga stärkt und entspannt durch ruhige und meditative Körper-, Atem- und Entspannungsübungen und schenkt Dir ein neues Körpergefühl, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

Zumba® Südamerikanische Tanzstile, Bewegung mit viel Spass. Der Wechsel von Tempo- und Rhythmus sowie der Einfluss von verschiedenen Tanzstilen wie Salsa, Merengue, Rumba und Bachata macht Zumba zu einem abwechslungsreichen, schweisstreibenden Workout, das extrem Spass macht.

Virtuelle Kurse

LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL

BodyPump® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Virtuelle BodyPump® Classes werden im 30-min & 55-min Format angeboten.

LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL

BodyCombat® ist das kraftvolle Cardio-Workout, bei dem du völlig frei loslegen kannst. Virtuelle BodyCombat® Classes werden im 30-min & 55-min Format angeboten.

LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL

BodyBalance® ist das beruhigende und zentrierende Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Virtuelle BodyBalance® Classes werden im 30-min & 55-min Format angeboten.

LES MILLS CXWORX VIRTUAL

WxWorx® konzentriert sich auf die Rumpfmuskulatur sowie die Muskelschlingen, die den Oberkörper mit dem Unterkörper verbinden. Virtuelle CXWORX® Classes werden im 30-min Format angeboten.

LES MILLS SH'BAM VIRTUAL

Einfach umsetzbare Dance-Moves zu populären Chart-Hits machen es den Teilnehmern möglich, ihren Körper mit Spass und Tanz in Form zu bringen. Virtuelle Sh'bam® Classes werden im 45-min Format angeboten.