

Kursplan (gültig ab 29.10.2020)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00 08:55 Yoga Benchi					
09:00 09:55 Power Workout Cynthia / Kristin / Patrik	09:00 09:55 LesMills BodyPump Cynthia / Patrik	09:00 09:55 Rückentraining Miriam / Cynthia	09:00 09:55 Total Body Workout Patrik / Cynthia	09:00 09:55 Bauch Beine Po Cynthia / Patrik		
10:00 10:55 Gymnastik 60+ Kristin		10:00 10:55 Stretching (K2) Miriam / Benchi / Cynthia	10:00 10:25 GYYM Core GYYM Team	10:00 10:55 Gymnastik 60+ Sebastian / Miriam		
11:00 11:50 Pilates Kristin	12:00 12:55 Spinning (K2) Hermine	10:00 10:55 Gymnastik 60+ Sebastian	12:00 12:55 HIIT by Azo Alex	12:00 12:55 LesMills BodyPump Cynthia / Patrik	11:15 11:45 GYYM HIIT GYYM Team	11:15 11:45 GYYM HIIT GYYM Team
12:00 12:55 LesMills BodyPump Cynthia / Patrik	12:00 12:55 Power Workout Sebastian / Cynthia	12:00 12:55 LesMills BodyPump Patrik / Cynthia	12:00 12:55 Swissjump (K2) Cynthia	13:10 14:05 Pilates Kristin	12:00 12:55 Yoga Benchi	12:00 13:25 Spinning Marathon Jörg
18:00 18:45 LesMills BodyAttack (K2) Sara	18:00 18:25 GYYM Core GYYM Team	18:30 19:25 Bauch Beine Po Cynthia / Patrik		18:00 19:00 Spinning (K2) Patrik / Hermine		
18:00 18:55 Zumba Valentina	19:00 19:55 LesMills BodyCombat Marie	18:30 19:25 LesMills Spinning RPM Cathy	18:15 18:45 GYYM HIIT GYYM Team	18:30 19:25 Zumba Melanie		
19:00 19:55 LesMills BodyPump Inna / Patrik	19:00 19:55 Swissjump (K2) Cynthia		18:30 19:25 LesMills Bodyattack (K2) Sara			
19:00 19:55 LesMills BodyCombat (K2) Daniel		19:40 20:35 LesMills BodyPump Cathy	19:00 19:55 Intervall Step Inna	19:40 20:35 LesMills BodyPump Inna / Patrik / Cynthia		
20:10 21:05 Yoga Benchi	20:00 20:55 Bauch Beine Po Cynthia / Patrik		20:00 20:55 Pilates Miriam	20:00 20:55 Inside Flow (K2) Benchi		

**Maximal 15 Teilnehmer,
nur mit Anmeldung über shop.gyym.ch/courses/**



■ Ausdauer-Kurse
 ■ Kraft-Kurse
 ■ Gesundheits Kurse
 ■ Tanz-Kurse
 Virtuelle-Kurse findet ihr in einem gesonderten Kursplan
 Die Kurse sind für alle Trainingsniveaus geeignet.
 Wenn nicht gesondert angegeben finden Kurse im Kursraum 1 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? Gib'ts 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, Langhantel 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.

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

Power Workout Beim Power Workout wird der ganze Körper trainiert und beansprucht. Power Workout ist ein intensives Cardio und Kraft Workout zur Verbesserung von Kraftausdauer.

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

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 verletzungsanfällig, 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® Trampolintaining 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.