

MONTAG		
08.30 – 09.25	Bauch, Beine, Po	Manuela Z.
09.35 – 10.30	ZUMBA®	Christine N.
12.15 – 13.00	Bauch, Beine, Po	Barbara M.
17.55 – 18.50	Bauch, Beine, Po	Andrea St.
18.30 – 19.25	☺ Spinning	Bruno H.
	Jeweils am ersten Montag des Monats,	90 Minuten-Lektion > 18.30 – 20.00 Uhr
19.00 – 19.55	FILA Kick Power	Adriana S.
20.05 – 21.00	ZUMBA®	Angie C.

DIENSTAG		
08.30 – 09.25	PILATES	Nicole P.
09.35 – 10.30	Rücken-/Haltungsgym	Nicole P.
12.15 – 13.00	Step – Intervall	Barbara M.
14.00 – 15.00	Ü 50 – Gym	Nicole P.
17.55 – 18.50	ZUMBA®	Manuela K.
18.30 – 19.25	Spinning	Moritz G.
	Jeweils am letzten Dienstag des Monats,	90. Minuten-Lektion > 18.00 – 19.30 Uhr
19.00 – 19.55	T-Bow-Intervall	
20.05 – 21.00	Power – Yoga	Angie C.

MITTWOCH		
08.30 – 09.25	ZUMBA®	Christine N.
09.35 – 10.30	Power – Yoga	Barbara M.
12.15 – 13.00	ZUMBA®	Manuela K.
17.55 – 18.50	Muscle – Work	Yvonne M.
19.00 – 19.55	PILATES	Susanne S.
19.15 – 20.10	Spinning	Evelyne T.
20.05 – 21.00	Body - Toning	Manuela Z.

DONNERSTAG		
08.30 – 09.25	Body – Toning	Manuela Z.
09.35 – 10.30	Bauch, Beine, Po	Christine N.
12.15 – 13.00	PILATES	Laura R.
12.15 – 13.00	Spinning	Manuela K.
18.30 – 19.25	Spinning	Raymond P.
19.00 – 19.55	Power – Yoga	Christine N.
20.05 – 21.00	ZUMBA®	Manuela K.

FREITAG		
08.30 – 09.25	Cross Training	Barbara M.
09.35 – 10.30	PILATES	Nicole P.
12.15 – 13.00	Muscle – Work	Jörg W. ab 28.10. Doris J.
18.15 – 19.10	Bauch, Beine, Po	Manuela Z.
19.15 – 20.15	Spinning	Claudio V. bis 17.02.12

SAMSTAG		

SONNTAG		
09.45 – 10.45	Body – Toning	
	☺ Immer am 1. Sonntag des Monats ZUMBA® > 5.2.. / 4.3. / 1.4. / 6.5. / 3.6. / 1.7.12	
11.00 – 12.00	☺ Spinning	

**BITTE UNBEDINGT BEACHTEN!** Es sind nur Turnschuhe erlaubt, die nicht im Freien benutzt werden. Für sämtliche Lektionen sind keine Voranmeldungen notwendig. (Ausgenommen **SPINNING**) Die Teilnehmer/-innen anerkennen die "HAUSORDNUNG" oder die "BEDINGUNGEN FÜR DIE ABONNENTEN DES KURSANGEBOTES".

☺ Diese Lektionen sind neu im Programm oder haben geändert.

**SPINNING** - Lektionen bitte voranmelden! Die Einschreibelisten liegen beim Empfang auf.

**ÄNDERUNGEN DES STUNDENPLANES BLEIBEN VORBEHALTEN!**

## **Kurzbeschreibung der Lektionen**

**Step-Aerobic** Ein gelenk- und rüchenschonendes Low-Impact-Aerobic auf dem Original Reebok-Step. Besonders intensiv werden Gesäss und Oberschenkel trainiert. Abschliessend kann ein Workout erfolgen mit Stretching.

**Zielgruppe:** Für jedermann/-frau mit Spass an Aerobic.

**Step Intervall** Intervalltraining mit dem Step. Für die Durchführung des Ausdauertrainings wird der Step benutzt, dazu werden im Wechsel Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit und ohne Hilfsmittel (Tubes, Bänder, Hanteln) ausgeführt. Am Ende der Lektion erfolgt ein kurzes Stretching.

**Zielgruppe:** Für jedermann/-frau, (Auch für Einsteiger und Männer!)

© **ZUMBA®** ist ein neues Workout, dass garantiert viel Abwechslung in den Trainingsalltag bringt. Durch den heissen Musikmix aus Salsa, Merengue, Reggaeton und Cumbia verleiht euch Zumba das Gefühl wundervoller Lebensfreude! Mit einfachen Tanzschritten bringen wir das Herz-/Kreislaufsystem in Schwung, zugleich werden Bauch, Beine und Po gekräftigt. Tanzen muss man nicht können, die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht zu erlernen. Das Wichtigste für diese Lektion sind Leidenschaft, Spass an feuriger Musik und Bewegung.

**Zielgruppe:** Für jedermann/-frau geeignet

**Body Toning** Heisst frei übersetzt "Formung des Körpers". Nach einem Aufwärmen werden alle wichtigen Muskeln des Körpers unter Zuhilfenahme von Widerständen (Tubes, Hanteln etc.), gekräftigt. Im Unterschied zu Aerobic- und Koordinationstraining, entfällt das Koordinationstraining. Diese Lektion beinhaltet ein Stretching.

**Zielgruppe:** für jedermann/-frau, geeignet für Einsteiger und Personen mit wenig Aerobic-Erfahrung.

**Bauch, Beine, Po** Aufbau wie Body Toning, jedoch werden , unter Zuhilfenahme von Widerständen, speziell die zu **Cellulitis** neigenden Problemzonen gekräftigt und gestrafft. Zur Aufrechterhaltung der muskulären Balance wird zusätzlich noch der untere Rückenbereich gekräftigt. Abschliessend erfolgt ein Stretching der beanspruchten Muskulatur.

**Zielgruppe:** Für jedermann/-frau

**Cross-Training** In Intervallen werden Ausdauer und Kraft unter Zuhilfenahme von Widerständen trainiert. Der Ausdaueranteil beinhaltet keine schwierigen Schrittkombinationen, die Intensität ist als „mittel“ einzustufen.

**Zielgruppe:** Jedermann/-frau und Einsteiger

**Rücken- und Haltungsgymnastik** Gymnastiklektion zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Haltung. Lektion ohne konditionelle Anforderungen.

**Zielgruppe:** Alle, Einsteiger und Personen mit Rückenproblemen und Haltungsschwächen.

**Power Yoga** Power Yoga ist eine zeitgenössische Form von Yoga, bei der Positionen, Bewegungsabläufe und Atemtechnik modifiziert werden und die sowohl für Geübte wie Untrainierte eine Herausforderung darstellt. Power Yoga trainiert in hohem Masse Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht und Konzentration.

**Zielgruppe:** Für jedermann/-frau. Bei Gelenkproblemen sollte die Instuktorin informiert werden!

**Pilates** Die Pilates Trainingsmethode, beruht nicht nur auf rein physischem Training, sondern achtet auch auf korrekte Atmung, Konzentration, auf die Stabilisierung des Schwerpunktes und auf fließende Bewegung in der Koordination. In diesem Training sind die Prinzipien der westlichen Gymnastikformen und die fernöstlichen Entspannungstechniken wunderbar kombiniert. Pilates wird nicht nur zur Rehabilitation, sondern auch zur aktiven Prävention eingesetzt und eignet sich deshalb nicht nur für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen.

**Ü 50 - Gymnastik** Die herkömmlichen Gymnastikübungen fördern vorwiegend die Kraft und die Beweglichkeit, welche der Verbesserung und Unterstützung der Gelenkfunktionen des ganzen Körpers dienen. Diese Lektion enthält keine anspruchsvollen Koordinationsübungen. Zum Abschluss der Stunde erfolgen Dehn- und Entspannungsübungen.

**Zielgruppe:** Alle, besonders Einsteiger und Personen mit Rücken- und/oder Gelenkproblemen.

**SPINNING** Spinning ist ein aerobes Training und wird auf den speziell dafür entwickelten Spinning-Bikes durchgeführt. Es setzt keine speziellen koordinativen Fähigkeiten voraus. Wir empfehlen, dieses Training mit Pulsmessgerät zu absolvieren. Handtuch und gefüllter Getränkebidon nicht vergessen. Es können saubere Bikeschuhe mit Shimano Click-Pedalen verwendet werden. Radhosen mit Sitzpolster sind von Vorteil.

**Muscle-Work** Ganzkörpertraining, in welchem Kraftausdauer unter Beizug von Lang- und Kurzhanteln, trainiert wird. Es kräftigt, definiert und konditioniert den Körper. Teilnehmer mit verschiedenen Fitnessniveaus können zusammen trainieren. Durch unterschiedlich schwere Gewichte, kann man die Trainingsintensität erhöhen oder verringern.

**Zielgruppe:** für jedermann/-frau

**T-Bow® - Workout** ist ein ausgewogenes Training zwischen Kraft, Ausdauer, Balance, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Der funktionale Trainings- und Therapiebogen (T-Bow) kann einerseits als Schaukel, andererseits als ergometrischer Step eingesetzt werden. Die Lektion erfordert keine Aerobickenntnisse.

**Zielgruppe:** Für jedermann/-frau

**DER FLEXIBAR** ist ein Trainingsgerät zur Stärkung der tiefliegenden Muskulatur des Rumpfes sowie der oberen Gliedmassen. In Physiotherapien entwickelt, wird er dort zur Behebung von Schulterverletzungen eingesetzt. In folgenden Lektionen kann der Flexibar eingesetzt werden: **BBP, BODY-TONING, RÜCKEN-/HALTUNGSGYMNASTIK, Ü 50 - GYMNASTIK, STEP – AEROBIC,**

**Preise für Nichtmitglieder:** Einzellektion Fr. 22.-- / 10er – Abo Fr. 190.— (12 Monate gültig!)  
inkl. 8,0 % MWST / MWST-Reg.-Nr. 697 877