



Kursbeschreibungen:

Functional Gymnastics:

In 60 min werden Übungen für den ganzen Körper gemacht. Man startet mit einem kleinen Warm Up von einzelnen Schrittkombinationen. Danach starten wir mit Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers. Dabei nimmt man zur Hilfe nur das eigene Körpergewicht. Dieses Training ist für jedes Alter geeignet.

Shape it:

Im Shape it trainierst du 30 min deine Bein- und Gesässmuskulatur. Als Unterstützung nehmen wir das Miniband. Unser Ziel ist es, die Beine durch regelmässiges 30 min Training besser zu definieren.

Zumba:

Zumba geht vor allem auf die Ausdauer. Auch deine koordinativen Fähigkeiten werden gestärkt. Man bewegt sich zu motivierender Musik. Es ist für jedes Alter gedacht und Hauptsache hier ist: Spass und Bewegung.

Yoga:

Yoga ist ein sehr altes, kulturelles Training aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Jogging Treff/Jogging mit Trainer:

Jogging in einer Gruppe mit vorgegebener Strecke und/oder mit dem Trainer. Treffpunkt ist jeweils bei uns im INFINITI Fitness. Auch als nicht Kunde hast du die Möglichkeit kostenlos mit zu kommen. Für Nicht-Mitglieder werden CHF 5 verlangt für Umkleide und Duschen Zugang vor und nach dem Jogging (falls erwünscht). Man Trainiert seine Ausdauer an der frischen Luft und in netter Begleitung. Die Laufgeschwindigkeit wird je nach Gruppe angepasst.

Bootcamp:

Beim Bootcamp handelt es sich um ein Ganzkörper-Zirkel Training. Du trainierst in einer Gruppe, die Übungen werden einzeln ausgeführt zum gleichen Zeittakt. Es werden verschiedene Übungen in einem Parcours aufgestellt und in einer vom Trainer vorgegebenen Zeit durchgeführt. Beispiel: 45 sec Übung zu 20 sec Pause. Wenn jeder alle Übungen absolviert hat gibt es eine längere Pause von 2-5 Min. Diesen Zirkel wiederholen wir 2-3 mal.

H.I.I.T. Training:

H.I.I.T. Training steht für «high intensity interval training» und es werden in jeweils 2-er Teams ein Parcours absolviert der verschiedene Übungen für den ganzen Körper hat. Die Übung wird in einem Intervall absolviert und die Zeit wird vom Coach definiert z.B. T=30sec P=15sec T=30sec danach geht man zur nächsten Übung. Für den Übungswechsel hat man auch 15sec Zeit. Nach jedem Durchgang werden 3-5 Min Pause gemacht.

Athletic Pump:

Beim Athletic Pump kombinieren wir Ausdauer mit Krafttraining. Trainiere wie ein Athlete im Intervalltakt: 30 sec Kraftübung, 15 sec Pause, 30 sec Ausdauerübung. Die Pause ist für den Übungswechsel gedacht. Bei diesem Kurs absolviert man ein Ganzkörper Training und man verbessert die Kraft und Ausdauer.

CORE Training:

In diesem 30 Minuten Workout steht die Körpermitte im Vordergrund. Um eine optimale Balance zwischen Bauch und Rückenmuskulatur zu erreichen werden diese gezielt durch funktionelle Kraftübungen gestärkt. Eine Vielfalt an Übungen sorgen für viel Abwechslung sodass unsere Teilnehmer immer wieder aus neue gefordert werden.

TRX

Das Training ohne Gewichte oder Maschinen:

TRX (nicht elastisches Gurtsystem) ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Das Workout kann durch einfache Positionsveränderungen innerhalb von Sekunden jedem Fitnesslevel angepasst werden. Durch die hohe Vielfalt an Übungen und Methoden kann jedes Trainingsziel erreicht werden egal ob:

Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbautraining nach (Sport-)Verletzung oder Stärkung des Rumpfes. Diese Ziele, sind für Reha-Patienten über den Finesseinsteiger und Freizeitsportler als auch für den Profi-Athleten, schnell und effektiv erreichbar.