



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.

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. Beim Yoga trainierst du deinen ganzen Körper mittels verschiedenen Positionen und Übungen komplett mit dem eigenen Körpergewicht.

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.

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.

Step Aerobic:

Auch Step Aerobic geht vor allem auf die Ausdauer und Beine! In diesem Kurs steht Spass und Bewegung im Vordergrund. Während 60 Minuten trainierst du in der Gruppe mittels einem Aerobic Stepper zu motivierender Musik.

Dehnübungen:

Dehnen soll Muskulatur, Sehnen und Bänder strecken, geschmeidiger und damit leistungsfähiger machen. Oder anders ausgedrückt: Dehnübungen sollen dabei helfen, dem Körper die Geschmeidigkeit zu verleihen, die für eine gute Koordination und Spass am Sport notwendig sind. Das Dehnen ist jedem zu empfehlen. In 30 Minuten wird der ganze Körper einmal durch gedehnt.

Qi Gong:

Bei Qi Gong geht es um den Körper mit sanften Bewegungen zu lockern, den Geist zur Ruhe zu bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie. Jeder kann diesen Kurs besuchen. Diese uralte Tradition verbindet Körper und Geist.

Fit-Boxen:

Beim Fit-Boxen wird Kondition, Kraft und Schnellkraft grossgeschrieben, auf Sparring (eigentliches Trainingsboxen) wird jedoch verzichtet. Nach einem ausführlichem Aufwärmen und Konditionstraining kommen leichte Springseile und Boxsack ins Spiel. Keine Trainingseinheit ist identisch, die Abwechslung macht's aus.

Pilates:

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Pump:

Im Pump wird der ganze Körper mit Hilfe von Langhanteln, Gewichtsscheiben und Stepper trainiert. Man arbeitet mit verschiedenen Tempo Variationen um den Muskel zu ermüden und um Kalorien zu verbrennen.