

SOMMER-LEKTIONENPLAN 2010

Ab 1. Juni bis 31. August 2010

| Tag | Zeit | Lektion | Stufe | Min. | Lehrer/in |
|-------------------|-----------|-----------------------------|-------|------|-----------|
| Montag | 09.00 Uhr | Bauch, Beine, Po | Alle | 55 | Silke |
| | 10.00 Uhr | Rückentraining nach Pilates | Alle | 55 | Karin |
| | 11.00 Uhr | Stretching | Alle | 30 | Karin |
| | 18.00 Uhr | BODYPUMP ** | | 70 | Alexandra |
| | 19.15 Uhr | BODYSTEP | Alle | 55 | Birgit |
| | 19.30 Uhr | Aqua Gym | Alle | 55 | Ute |
| Dienstag | 10.00 Uhr | Yoga | Alle | 70 | Karin |
| | 15.45 Uhr | Kid`z fit | 4-10 | 55 | Kathrin |
| | 16.45 Uhr | Kid`z fit | 4-10 | 55 | Kathrin |
| | 18.30 Uhr | Tae Bo | Alle | 55 | Bianca |
| | 19.30 Uhr | Cadence | Alle | 55 | Romi |
| Mittwoch | 09.00 Uhr | BODYPUMP** | | 70 | Sandra |
| | 10.15 Uhr | Cadence | Alle | 55 | Romi |
| | 17.30 Uhr | Pilates | Alle | 55 | Karin |
| | 18.30 Uhr | PMR nach Jacobson | Alle | 55 | Romi |
| | 19.30 Uhr | BODYPUMP ** | | 70 | Bianca |
| Donnerstag | 09.00 Uhr | BODYSTEP | Alle | 55 | Birgit |
| | 17.30 Uhr | Bauch, Beine, Po | Alle | 55 | Katharina |
| | 18.30 Uhr | Orientalische Gymnastik | Alle | 55 | Katharina |
| | 19.30 Uhr | Flossenschwimmen | Alle | 40 | Katharina |
| Freitag | 09.00 Uhr | Rückenfit | Alle | 55 | Birgit |
| | 10.00 Uhr | Pump & Bike | Alle | 70 | Birgit |
| | 17.30 Uhr | BODYPUMP ** | | 70 | Alexandra |
| Samstag | 10.00 Uhr | Rückenfit | Alle | 55 | Karin |
| | 11.00 Uhr | Yoga | Alle | 70 | Karin |
| Sonntag | 09.15 Uhr | BODYSTEP | Alle | 45 | Michael |
| | 10.00 Uhr | Bauch, Beine, Po | Alle | 55 | rotierend |

Alle= Jedermann / -frau

I = Einsteiger

II = Fortgeschrittene

* = nur über Einschreibliste

** = nur über Einführungskurs und Einschreibliste

Kursbeschreibung

Bauch, Beine, Po

Nach einem fünfzehnminütigen Aufwärmtraining mit einfachen Aerobic-Grundsritten werden anschliessend die Problemzonen wie Bauch-, Bein- und Gesässmuskulatur trainiert und gestrafft.

BODYPUMP

Das vorchoreografierte Training für den ganzen Körper, welches mit der Langhantel zu motivierender Musik durchgeführt wird. Es spricht Männer und Frauen an und eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Die Teilnahme erfolgt nur über die Einschreibliste und mit Einführungskurs.

BODYSTEP

Das vorchoreografierte Herzkreislauf-Programm verwendet einen in der Höhe verstellbaren Step. Einfache, leicht nachvollziehbare Choreografie wird hier angeboten. BODYSTEP ist einfach, jedoch intensiver als die herkömmlichen Step-Lektionen. Das Programm beinhaltet nebst hohem Kalorienverbrauch und Stärkung der Gesäss- und Beinmuskulatur auch Übungen für die Arme und den Rumpf.

Pilates

Pilates ist ein Trainingsprogramm bei dem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu einem Kraftzentrum, genannt «Powerhouse», aufgebaut werden. In fließenden Bewegungen werden die Muskeln gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Dies verändert positiv die Figur und Haltung. Pilates-Übungen werden hauptsächlich am Boden ausgeführt.

Rückentraining nach Pilates

In fließenden Bewegungen werden die Muskeln gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Es wird an der Haltung gearbeitet, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Stretching

Nach einem kurzen, sanftem Aufwärmen besteht die Lektion aus Dehnübungen. Das ausgedehnte Stretching löst Verspannungen und dient der Verbesserung der Beweglichkeit.

Indoor Cycling

Das radorientierte Ausdauertraining in der Gruppe und zu motivierender Musik ist ein ideales Herzkreislauf- und Fettstoffwechseltraining. Die Stärke des Tretwiderstandes kann stufenlos verstellt werden.

Pump & Bike

Kraft- und Ausdauertraining pur für ihre Figur. Ausgewählte BODYPUMP- Tracks und anschliessendes Cycling auf Indoor Bikes bieten ein abwechslungsreiches Programm bei mitreisender Musik. Bitte Einschreibliste beachten.

Cadence

Geschmeidigkeit und Kraft. Anmut und Ausdruck. Beweglichkeit und Haltung. Wir arbeiten an rhythmischen Bewegungsabläufen, an der Atmung, an Bewegungskoordinationen, am Bewusstsein. Für eine körperliche und seelische Ausgewogenheit und Selbstsicherheit.

Orientalische Gymnastik

In den femininen Kulturen war der «Bauchtanz» oder orientalische Tanz Ausdruck weiblicher Spiritualität und Erotik. Lange von der Gesellschaft missverstanden, wandelt sich das Unverständnis in Akzeptanz. Meistens unbewusst, entdecken die Frauen wieder die wunderbare Verbindung zu sich selbst. Orientalische Gymnastik erleichtert den Einstieg. Neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein mit einfachen Grundsritten und Aktivierung des Beckenbodens, kraftvoll und sanft zugleich.

Rückenfit

Durch gezielte Kräftigungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen erarbeiten wir eine Verbesserung der korrekten Körperhaltung und können so Rückenschmerzen vorbeugen.

PMR

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine eigenständige Methode der Tiefenmuskelentspannung. Verhilft den Teilnehmenden zu innerer Ruhe zu kommen, Anspannungen zu lösen und ihre Konzentration zu steigern.

Yoga

Yoga bietet mit Asanas, Pranayama und Meditationen eine umfassende Möglichkeit, sich von körperlichen Blockaden, emotionalem Ungleichgewicht und sich jagenden Gedanken zu befreien. Das Ueben der Asanas (Stellungen) fördert die Erweiterung des Bewusstseins und beginnt konkret im Bereich der Körperwahrnehmung. Kraft, Balance und Ausdauer werden gestärkt. Schwache und schmerzende Bereiche des Körpers werden in ihrer Funktionsweise verbessert. Neben Muskulatur und Gelenken profitieren auch die Organe, sowie das Nerven- und Hormonsystem.

Flossenschwimmen

Nasses Ausdauerergrönnen im Aqua Therma der Rehaclinic. Badekleid/-hose und Handtuch bitte mitbringen. Treffpunkt: Mitglieder-Bar im SPA MWC.

Aqua Gym

Spass, Fitness und Ganzkörpertraining der gelenkschonenden Art mit und ohne Geräte im Aqua Therma der Rehaclinic. Badekleid / -hose, Badeschlappen und Handtuch bitte mitbringen. Treffpunkt: Mitglieder- Bar im SPA MWC.

Tae Bo

Ist eine rasante Mischung aus Tanz, Aerobic und asiatischen Selbstverteidigungstechniken. Durch Kicks werden Bein- und Fussmuskulatur intensiv beansprucht, der Oberkörper durch die Boxbewegungen. Darüber hinaus ist Tae Bo ein sehr gutes Koordinationstraining für Trainierte.
