

WINTER-LEKTIONENPLAN 2011/2012

Ab 01. Januar bis 29. April 2012

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Lehrer/in
Montag	09.00 Uhr	Bauch, Beine, Po	I / II	55	Silke
	10.00 Uhr	Rückentraining nach Pilates	I / II	55	Karin
	11.00 Uhr	Stretch & Relax	Alle	30	Karin
	18.00 Uhr	BODYPUMP **	Alle	60	Alexandra
	19.15 Uhr	BODYSTEP	I / II	55	Birgit
Dienstag	10.00 Uhr	Yoga	I / II	60	Karin
	17.30 Uhr	Body & Mind NEU	Alle	55	Erika
	18.00 Uhr	Bauch Spezial	Alle	30	Trainer
	18.30 Uhr	Thai Bo	Alle	55	Bianca
	19.30 Uhr	Indoor Cycling*	Alle	55	Bianca
	19.30 Uhr	Aqua Gym***	Alle	30	Ute
	20.00 Uhr	Aqua Relax ***	Alle	30	Ute
Mittwoch	09.00 Uhr	BODYPUMP**	Alle	60	Sandra
	10.15 Uhr	Body & Mind NEU	Alle	55	Erika
	18.00 Uhr	Pilates	I / II	55	Karin
	19.00 Uhr	ZUMBA NEU *	Alle	55	Silke
	20.00 Uhr	BODYPUMP **	Alle	60	Bianca
Donnerstag	09.00 Uhr	BODYSTEP	I / II	55	Birgit
	17.30 Uhr	Bauch, Beine, Po	I / II	55	Michael
	18.00 Uhr	Rücken Spezial	Alle	30	Trainer
	18.30 Uhr	Orientalischer Tanz	Alle	55	Barbara
	19.30 Uhr	Flossenschwimmen ***	I / II	40	Michael
	19.30 Uhr	ZUMBA basic NEU *	Alle	55	Birgit
Freitag	09.00 Uhr	Rückenfit	I / II	55	Birgit
	10.00 Uhr	ZUMBA NEU	I / II	55	Birgit
	17.30 Uhr	BODYPUMP **	Alle	60	Alexandra
	18.45 Uhr	Indoor Cycling*	Alle	55	Klaus
Samstag	10.00 Uhr	Rückenfit	I / II	55	Karin
	11.00 Uhr	Yoga	Alle	60	Karin
Sonntag	09.15 Uhr	Bauch, Beine, Po	Alle	55	rotierend
	10.15 Uhr	ZUMBA NEU *	Alle	55	rotierend
	11.15 Uhr	Indoor Cycling*	Alle	55	rotierend

Alle= Jedermann / -frau

I = Einsteiger

II = Fortgeschrittene

* = nur über Einschreibliste

** = nur über Einführungskurs und Einschreibliste

*** = Findet im Thermalbad statt, (Innenbecken). Treffpunkt an der Mitglieder Bar im Spa MWC

Die blau gekennzeichneten Kurse, finden auf der Trainingsfläche statt.

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 & Relax

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

Indoor Cycling

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

Body & Mind

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

Rückenfit

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

Zumba

Ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht.

Zumba Basic

Ist Aerobic ein Grundlagentraining. Dort werden einem die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop gelehrt. Man bekommt eine gute stabile Körperspannung in der Rumpfmuskulatur.

Yoga

Yoga bietet mit Asanas, Pranayama und Meditationen eine umfassende Möglichkeit, sich von körperlichen Blockaden, emotionalem Ungleichgewicht und sich jagenden Gedanken zu befreien. Das Üben 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 Ausdauererlebnis 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.

Thai Bo

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

Bauch Spezial

Ist ein gezieltes Bauchtraining. Alle Bauchmuskeln die wir besitzen werden schematisch angesprochen. Dieser Kurs findet im Bauch und Stretching Bereich auf der Trainingsfläche statt.

Rücken Spezial

Ist ein Präventionskurs in dem die umspielenden Muskelgruppen der Wirbelsäule trainiert werden, dadurch wird die Wirbelsäule auf langfristige Zeit entlastet. Dieser Kurs findet im Bauch- und Stretching-Bereich auf der Trainingsfläche statt.
