



# FITNESS CONNECTION

## **Bewegte Rückbildung**

---

Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden während Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Pilates in der Rückbildung unterstützt den Aufbau und die Kräftigung von Beckenboden, Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur optimal. So können diese wichtigen Muskelgruppen ihre volle Tätigkeit und erforderliche Spannkraft wieder zurückgewinnen. Anmeldung erforderlich.

## **BODYPUMP®**

---

BODYPUMP® nach Les Mills ist ein Ganzkörper-Workout mit Langhanteln, welches die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Du kannst deine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

## **Body Workout**

---

Body Workout bedeutet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Dieses Allround-Workout eignet sich wunderbar, um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren.

## **bellicon® JUMPING**

---

Das abwechslungsreiche Training mit hohem Spassfaktor, bei dem du dich so richtig auspowern und Kalorien verbrennen kannst. Im bellicon® JUMPING erwartet dich ein neuartiges, intensives Fitnessprogramm auf dem bellicon® Minitrampolin. Reservation erforderlich.

## **DanceFIT**

---

Für Jung und Alt, für Männer und Frauen. DanceFIT ist eine Kombination von einem Ganzkörpertraining (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) und Tanz. Durch die teils spezifischen Übungen aus der «Tänzerwelt» werden die «kleinen Muskeln» trainiert und der Körper wird von innen heraus gestärkt. Das Training rundet sich mit einer einfachen «Spas-Choreo» am Schluss ab (aus versch. Tanzstilen: Contemporary, Modern, Jazz, ...). Motto: Fit, stark und motiviert!

## **deepWORK® meets Pilates**

---

Athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig – Dieser Workout-Mix ist ein funktionelles Ganzkörpertraining: ein abwechslungsreiches, effektives Herzkreislauf-Training kombiniert mit Kraft- und Stabilisationsübungen. Die Bewegungsabläufe wechseln zwischen Anspannung und Loslassen (Yin & Yang). Das beansprucht die tieferliegenden Muskeln und bringt deinen Körper so richtig ins Schwitzen. Verbunden mit Pilates werden Kraft, Balance, Beweglichkeit und innere Harmonie aufgebaut.

## **Fit & Funky™**

---

Fit & Funky™ ist das neue Dance Workout mit hohem Spas- und Suchtfaktor. Funky Moves, Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und ein ausgedehntes Stretching macht dieses Training zu einem einzigartigen Gesamtpaket. Die Übungen sind perfekt dem Tempo verschiedener Songs angepasst und widmen sich den Körperbereichen Bauch, Beine und Po. Get fit, funky and happy.

## **Fit mit 60+**

---

Bei Fit mit 60+ wird gezielt deine Rumpf- und Rückenmuskulatur gekräftigt sowie deine Koordination und Beweglichkeit gefördert. Das Training ist für Frauen und Männer ab 60 Jahren als Abwechslung und/oder Ergänzung zum Fitness-Krafttraining geeignet.

## **Indoor Cycling**

---

Indoor Cycling ist ein intensives Kreislauftraining auf dem speziell dafür entwickelten Schwinnbike (Velo mit Schwungrad). Du trainierst in der Gruppe, dem eigenen Fitness-Stand entsprechend, zu fetziger Musik. Es ist ein schweisstreibendes Ausdauertraining, das für jede Person geeignet ist, egal ob du Anfänger oder Profi bist.

## **M.A.X.® (Muscle Activity Excellence)**

---

Das kurze und intensive Ganzkörpertraining mit einfachen Übungsabläufen. M.A.X.® steht für «Muscle Activity Excellence» und ist für Frauen und Männer geeignet, die kurz und intensiv trainieren möchten. Auf Basis neuester Erkenntnisse wird Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, die Fettverbrennung optimiert. Dabei wird das Training mit motivierender Musik unterstützt.

## **Pilates**

---

Ein wunderbares System von Bewegungen, das Körper und Seele gleichermaßen gut tut. Deine Beweglichkeit und Kraft werden in harmonischem Zusammenspiel gefordert. Die wichtigsten Effekte sind ein kräftiges und stabiles Körperzentrum, eine Mobilisation der Wirbelsäule und weniger Muskelverspannungen durch ein verbessertes Körperbewusstsein.

## **POWERYOGA**

---

Die Muskeln, speziell auch die Tiefenmuskulatur, werden gekräftigt und gedehnt, was zu mehr Stabilität und Flexibilität des Körpers führt. Dein Gleichgewicht und deine Koordination werden gefördert. Ein verstärktes Bewusstsein nach Innen und eine korrekte Atmung entspannen während des Trainings deinen Körper und Geist.

## **TRX® Suspension Training®**

---

Das TRX® Suspension Training® ist eine vielseitige und hocheffektive Trainingsmethode, unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessniveau. Mit Hilfe der Bandschlingen und dem eigenen Körpergewicht wird der ganze Körper gestärkt und geformt – vor allem Rumpfstabilität, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden verbessert.

## **Vinyasa Yoga**

---

Vinyasa Yoga ist ein dynamisch, fließender Yoga-Stil. Der fließende Wechsel von Asana (Übung) zu Asana wird durch die Atmung unterstützt. Die Muskulatur wird dabei gekräftigt und die Ausdauer, Beweglichkeit und Balance wird verbessert. Die Pranayama (Atemtechnik) hat wiederum direkte Auswirkung auf das Nervensystem, um es gezielt zu beruhigen. Die Vinyasa Yogalektionen sind ganzheitlich für Body, Mind & Soul und für jedermann/-frau geeignet.