

# Group Fitness Programm

<b>Montag</b>	08.40	Stretching	Mary	30	Arena
	09.15	Vinyasa Yoga <sup>1</sup>	Youngju	55	Arena
	10.15	Fit mit 60+	Noemi	55	Arena
	12.15	Lunchtime	Luis / Jonas	45	Arena
	18.30	deepWORK®	Chregi	55	Arena
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	55	Arena
<b>Dienstag</b>	08.45	TRX® Suspension Training* <sup>1</sup>	Juliette	55	Arena
	18.30	M.A.X.®	Sandi	30	Arena
	19.05	Core	Sandi	30	Arena
	19.45	Stretching	Mary	30	Arena
<b>Mittwoch</b>	08.45	deepWORK® <sup>1</sup>	Chregi	55	Arena
	18.30	Pilates	Carla	55	Arena
	19.30	Body Workout	Lena	55	Arena
<b>Donnerstag</b>	09.00	bellicon® JUMPING <sup>1</sup>	Corin	55	Jump
	18.30	Bewegte Rückbildung	Cathy	55	Arena
	19.30	BODYPUMP™	Jasmin/Jeannine	75	Arena
<b>Freitag</b>	08.45	Pilates <sup>1</sup>	Cathy	55	Arena
<b>Samstag</b>	09.00	Surprise <sup>1</sup> Body Workout, TRX, BODYART®	TEAM	55	Arena
<b>Sonntag</b>	09.30	BODYPUMP™	Ursula	75	Arena

<sup>1</sup> Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr

**Reserviere dir deinen Platz in unserer App «Connection Wolhusen».**  
Jetzt kostenlos downloaden.





## **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.

## **BODYART®**

BODYART® ist ein funktionelles, ganzheitliches Workout, welches Kraft, Flexibilität, Cardio und Atmung verbindet. Basierend auf dem Prinzip von Yin & Yang sowie den fünf Elementen, kreiert es eine Dynamic zwischen Aktivität und Passivität, Anspannung und Entspannung und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.

## **BODYPUMP®**

BODYPUMP® nach Les Mills ist ein Ganzkörper-Workout mit Langhanteln, welches die Hauptmuskulgruppen 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 erwartest dich ein intensives Fitnessprogramm auf dem bellicon® Mini-Trampolin. Reservation erforderlich.

## **Stretching**

Im Stretching lernst du die richtige Technik des Dehnens. Der Kurs eignet sich für vor und nach dem Training. Egal, ob du schon beweglich bist oder nicht, du wirst individuell auf deinem Niveau gefördert. Mit dem Kurs kannst du deine Körperhaltung, deine Beweglichkeit, deine Durchblutung und deinen Stoffwechsel verbessern. Zudem verringerst du mit regelmäßigem Dehnen das Verletzungsrisiko von Muskeln und Gelenken.

## **deepWORK®**

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.

## **Fit mit 60+**

Bei Fit mit 60+ wird gezielt die Rumpf- und Rückenmuskulatur gekräftigt sowie die 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.

## **Inside Flow**

Bei dem vom Vinyasa Flow abgeleiteten Yogastil wird eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Bewegung im Takt der Musik mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert wird. Inside Flow ist für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und zugleich ihre körperliche Kondition verbessern möchten.

## **Lunchtime**

Die Lunchtime-Lektion ist ein ideales Grund- und Ergänzungstraining zum herkömmlichen Krafttraining. Sie ist aufgebaut auf Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeit. Gleichzeitig beinhaltet sie grundlegende Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen. Schwitzen und Spass stehen im Vordergrund.

## **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

## **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.

## **TRX® Suspension Training®**

Das TRX® Suspension Training® ist eine vielseitige und hoch-effektive 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.

## **Power Core**

Trainiere deine Core-Muskulatur in 30 Minuten. Das Workout steigert deine Kraft, verbessert deine Balance sowie Beweglichkeit und gibt dir so Schutz vor Verletzungen. Ein schöner Nebeneffekt: Deine Core-Muskulatur wird definiert.