

Group Fitness Programm

Montag	bis 11.10.21	08.40	Stretching	Mary	30	Arena
		09.15	Vinyasa Yoga ¹	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
Dienstag	ab 30.08.21	08.45	TRX® Suspension Training® ¹	Lea	55	Arena
		18.30	M.A.X.®	Sandi	30	Arena
		18.45	bellicon® JUMPING	Melanie	55	Arena
		19.05	Core	Sandi	30	Arena
	bis 12.10.21	19.45	Stretching	Mary	30	Arena
Mittwoch	NEU	08.45	DEEPWORK® ¹	Chregi	55	Arena
		18.30	BODYART®	Simone	55	Arena
		19.30	Body Workout	Lukas	55	Arena
Donnerstag		09.00	bellicon® JUMPING ¹	Corin	55	Jump
		18.30	Bewegte Rückbildung	Cathy	55	Arena
		19.30	BODYPUMP™	Jeannine	75	Arena
Freitag		08.45	Pilates ¹	Cathy	55	Arena
Samstag		09.00	Surprise ¹ Body Workout, TRX, BODYPUMP	TEAM	55	Arena
Sonntag		09.30	BODYPUMP™	Ursula	75	Arena

¹ 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 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 erwartest dich ein intensives Fitnessprogramm auf dem bellicon[®] Mini-Trampolin. Reservation erforderlich.

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.

DEEPWORK[®]

Athletisch, einfach, anstrengend, 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.

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 guttut. 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.

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.

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.