

### **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.

### **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.

### **DEEPWORK™**

Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig – Dieser Workout-Mix ist ein funktionelles Ganzkörpertraining: ein abwechslungsreiches, effektives Herzkreislauf-Training kombiniert mit Kraft- und Stabilitätsübungen. 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.

### **Fle-xx**

Fle-xx bietet einen Trainingszirkel mit systematischen Übungen zur Behebung von Rücken- und Gelenkschmerzen. Trainingsziele sind Schmerzfreiheit, abnehmende Verspannungen im Hals- und Nackenbereich sowie zunehmende Beweglichkeit.

### **Hatha Yoga**

Beim Hatha Yoga stehen kräftigende Übungen im Fokus. Die Übungen stärken deine gesamte Muskulatur. Deine Flexibilität und Beweglichkeit werden sich verbessern und dein Gleichgewichtssinn wird trainiert. Unsere Yoga-Haltungen werden dynamisch fließend ausgeführt und in Ruhe kraftvoll gehalten. Deine achtsame Ausführung führt dazu, dass du bewusst im Hier und Jetzt deinen Körper wahrnehmen kannst.

### **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.

### **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.

### **Power Plate**

Bei dieser Trainingsmethode werden die Übungen auf einer dreidimensionalen Vibrationsplatte ausgeführt. Dabei werden Dehnreflexe ausgelöst und Muskelkontraktionen erzeugt. Das Vibrationstraining wird in einer Vielzahl von Bereichen (Leistungssport, Fitness, Rehabilitation, Medizin, Vorsorge, Beauty) eingesetzt und zur Leistungssteigerung der Muskulatur und zur Verbesserung der Koordination eingesetzt.

### **Skillcourt®**

Wenn wir nebst Kraft und Beweglichkeit, gezielt unser Gehirn trainieren und auch noch Spass haben, werden wir mit neuen Verbindungswegen zwischen unseren Gehirnzellen belohnt. Diese sogenannten Synapsen sind mit dafür verantwortlich, dass wir weniger stressanfällig sind. Sie tragen bei Senior:innen aktiv zur Demenz-Prävention bei. Schüler:innen und Student:innen schreiben bessere Noten und Sportler:innen erzielen eine Verbesserung ihrer Reaktionsfähigkeit.

### **Tabata**

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings. Dieser Kurs ist grossartig für ein schnelles und effektives Training und für die Verbesserung deiner Ausdauer und Geschwindigkeit. Es wechseln sich Belastungszeiten von 30 Sekunden mit Belastungspausen von jeweils 10 Sekunden ab. Die Ergebnisse sind erstaunlich: Die aerobe Leistungsfähigkeit verbessert sich im Durchschnitt um 30% und auch die maximale Sauerstoffaufnahme lässt sich um bis zu 15% steigern. Und es macht Spass! Das ideale Ergänzungstraining für Ausdauersportler und für alle, welche fit werden und fit bleiben wollen.

### **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.