

Aerobic



LUST MIT KRAFT, TANZ, HÜFTSCHWUNG
UND MUSIK IN FORM ZU BLEIBEN?



GROUP FITNESS PLAN 2012

ZEIT	LEKTION	STUFE	INSTRUKTORIN
MONTAG			
NEU 18.45 – 19.45 H	BODY ART	ALLE	ANGI BOZZI
NEU 20.00 – 21.00 H	ZUMBA-FITNESS	ALLE	GIANNA GAROFALO
DIENSTAG			
18.30 – 19.30 H	BODYTONING	ALLE	BEATRICE PETER
19.45 – 20.45 H	VINYASA YOGA	ALLE	BEATRICE PETER
MITTWOCH			
09.00 – 10.00 H	STEPTRAINING	ALLE	KATHRIN POTT
10.00 – 11.00 H	PILATES	ALLE	KATHRIN POTT
18.15 – 19.15 H	BODYFORMING	ALLE	URSULA GFELLER
20.00 – 21.00 H	FITGYMNASTIK	ALLE	URSULA GFELLER
DONNERSTAG			
09.00 – 10.00 H	BODYTONING	ALLE	BEATRICE PETER
NEU 10.15 – 11.15 H	ZUMBA <u>AB 23.02.2012</u>	ALLE	GIANNA GAROFALO NEU
19.30 – 20.30 H	PUMP	ALLE	KATHRIN POTT
FREITAG			
09.00 – 10.00 H	VINYASA YOGA	ALLE	BEATRICE PETER



KURS- UND PROBELEKTION PREISE



MEDICAL CENTER



PILATES / Katrin Pott (076 503 77 55)
Einzelstunde: SFr. 25.00
11er Abo: SFr. 250.00
Probelektion: SFr. 10.00
Ferien: 21.04 – 07.05 + Kanton Zürich Ferienplan

STEP & PUMP / Katrin Pott (076 503 77 55)
Einzelstunde: SFr. 20.00
11er Abo: SFr. 200.00
Probelektion: SFr. 10.00
Ferien: 21.04 – 07.05 + Kanton Zürich Ferienplan

BODYFORMING & FITGYMNASTIK / Ursula Gfeller (079 264 70 53)
Einzelstunde: SFr. 25.00
Abo: 10er SFr. 165.00 20er SFr. 300.00 40er SFr. 520.00
Probelektion: gratis
Ferien: Mittwochs 18.01 / 25.01 / 01.02

POWER FATBURN AEROBIC und VINYASA POWER YOGA / Beatrice Peter
(079 200 22 85)
Einzelstunde: SFr. 20.00
Abo: 10er SFr. 185.00 20er SFr. 320.00 40er SFr. 540.00
Probelektion: gratis
Ferien: 16.02.2012

BODY ART/ Angi Bozzi (078 626 15 46)
Einzelstunde: SFr. 20.00
Abo: 10er SFr. 185.00 20er SFr. 350.00 40er SFr. 650.00
Probelektion: gratis

ZUMBA-FITNESS/ Gianna Garofalo (078 652 66 30)
Einzelstunde: SFr. 23.00
Abo: 10er SFr. 230.00
Probelektion: gratis
Ferien: 6.10-13.10.2012

MEDICAL CENTER





LEKTIONS BESCHREIBUNG

POWER YOGA

Power Yoga ist eine Form von Yoga, welche für eine Fitness-Population entworfen und umgesetzt wurde, «ready to use», klar, einfach und effizient. Bei regelmässiger Praxis wird der Körper gekräftigt und gestärkt, gleichzeitig aber geschmeidig und beweglich und fördert das Zusammenspiel der Muskeln. Power Yoga kann zu einer mentalen Ruhe und inneren Balance führen.

BAUCH/BEINE/PO

Wirkungsvolle Übungen zur Kräftigung und Straffung der gesamten «Problemzonen» mit und ohne Hilfsmittel.

DANCE

Ein Feuerwerk aus mitreißenden Rhythmen, Spass und Motivation.

FATBURN

Der Knaller zur Körperfettreduktion! In dieser Stunde verbesserst Du mit motivierenden Schrittkombinationen Deinen Fettstoffwechsel, straffst Deinen Body mit intensiven Ganzkörperübungen und bringst Deine Fettpolster zum Schmelzen! Geeignet für Frauen sowie Männer, Einsteiger und Personen mit Gewichtsproblemen.

BODYFORMING

Das intensive Ganzkörpertraining, ideal zur Straffung und Formung der Figur. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körperwiderstand oder mit div. Hilfsmitteln wie Hanteln oder Theraband.

PILATES

Pilates ist ein Rumpfttraining bei dem Du lernst, mit Atemtechnik und Körperspannung zu einem flachen Bauch zu gelangen. Optimal auch für Leute mit Rückenbeschwerden, da in verschiedenen Levels gearbeitet wird.

STEP

Ein Herz- Kreislaufprogramm sowie Fettkiller! Gesäss und Oberschenkel werden besonders intensiv gekräftigt. Trainiert wird mit dem Step-Stufengerät.

Power Fatburn Aerobic

Ein spassiges Ausdauertraining das Wirkung zeigt. Bei niedriger bis hoher Intensität einfache, aber interessante und abwechslungsreiche Übungen und Schrittkombinationen. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl steigert dein Wohlbefinden im Alltag.

Inhalt: Warm-Up / Hauptteil / Kraftübungen / Stretching und Entspannung

VINYASA Power Yoga

VINYASA Power Yoga zeichnet sich als einzigartiges Energietraining aus, um Körper und Geist vollkommen zu harmonisieren. Stabilität, Wohlfühl, Balance und Geschmeidigkeit sind die Kernessenzen dieser Trainingsform.

Inhalt: Einstimmung / Flow / Kraft / Balance / Entspannung

PUMP

Beliebtes und intensives Kraft-Ausdauer-Training mit langhanteln zur Kräftigung des gesamten Körpers – die besten Gewichtsübungen und das Gewicht Ihrer Wahl zu mitreissender Musik. Die Lektionen sind vorchoreografiert und das Programm wird alle drei Monaten gewechselt.

Pump it up!!!

BODY ART

BodyART™ ist ein funktionelles Ganzkörper-Workout und verbindet Trainingspositionen aus Yoga-, Pilates-, Kraft-, Stretch-, Physio-, Atem-Techniken u.w. - zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Das Ziel des BodyART™-Trainings ist es, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates.

ZUMBA-FITNESS

Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm.