

Zeitplan Gruppenkurse

Montag	10.05 – 10.55	Stretching
	11.05 – 11.55	Reha-Pilates/Basic
	18.05 – 18.55	Multifit
	19.05 – 19.55	Pilates
Dienstag	09.05 – 09.55	Rückenfit
	11.05 – 11.55	Easyfit
	12.05 – 12.55	Pilates
Mittwoch	10.05 – 10.55	Pilates
	12.05 – 12.55	Yoga & Beweglichkeit
	18.05 – 18.55	Reha-Pilates/Basic
Donnerstag	10.05 – 10.55	Rückenfit
	11.05 – 11.55	Pilates
	12.05 – 13.20	Nordic Walking
	18.05 – 18.55	Pilates für Fortgeschrittene
Freitag	09.05 – 09.55	Stretching
	10.05 – 10.55	Easyfit
	11.05 – 11.55	Reha-Pilates/Basic
	12.05 – 12.55	Multifit-Cardio
	16.05 – 16.55	Beweglichkeit & Entspannung

Stretching nur für Abonnenten Krafttraining

Detaillierte Infos zu den einzelnen Gruppenkursen
finden Sie auf der Rückseite.

Zeitplan Gruppenkurse

Montag	10.05 – 10.55	Stretching
	11.05 – 11.55	Reha-Pilates/Basic
	18.05 – 18.55	Multifit
	19.05 – 19.55	Pilates
Dienstag	09.05 – 09.55	Rückenfit
	11.05 – 11.55	Easyfit
	12.05 – 12.55	Pilates
Mittwoch	10.05 – 10.55	Pilates
	12.05 – 12.55	Yoga & Beweglichkeit
	18.05 – 18.55	Reha-Pilates/Basic
Donnerstag	10.05 – 10.55	Rückenfit
	11.05 – 11.55	Pilates
	12.05 – 13.20	Nordic Walking
	18.05 – 18.55	Pilates für Fortgeschrittene
Freitag	09.05 – 09.55	Stretching
	10.05 – 10.55	Easyfit
	11.05 – 11.55	Reha-Pilates/Basic
	12.05 – 12.55	Multifit-Cardio
	16.05 – 16.55	Beweglichkeit & Entspannung

Stretching nur für Abonnenten Krafttraining

Detaillierte Infos zu den einzelnen Gruppenkursen
finden Sie auf der Rückseite.

Unsere Gruppenkurse

Alle Kurse finden im Gymnastikraum statt, ausser Nordic Walking (Treffpunkt vor der Anmeldung Therapien und Training im UG 1).

Beweglichkeit & Entspannung

Variables Beweglichkeitstraining mit funktionellen, grossräumigen Bewegungen und Positionen. Abgerundet wird die Stunde mit verschiedenen Entspannungstechniken als Ausgleich zu Alltagsbelastungen.

Easyfit

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining zu passender Musik, ergänzt durch sanfte Kräftigungselemente. Die Körperwahrnehmung und -haltung werden geschult sowie das Gleichgewicht und die Koordination verbessert.

Multifit

Ein bunter Mix aus Ausdauer- und Krafttraining, Koordination und Beweglichkeit zu Musik.

Multifit-Cardio

Ein abwechslungsreiches, ansprechendes Ausdauertraining zu motivierender Musik. Im Fokus stehen Bewegungskombinationen im Rhythmus der Musik, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und die Koordination zu schulen.

Nordic Walking

Gelenkschonendes und rückenfreundliches Outdoortraining für jedes Niveau, das eine Vielzahl von Muskeln und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Pilates

Festigen und Anwenden der Pilates-Grundtechnik in einem ganzheitlichen Training mit klassischen und adaptierten Pilatesübungen.

Pilates für Fortgeschrittene

Anwenden und Gestalten der Pilates-Grundtechnik in einem ganzheitlichen Training mit klassischen und adaptierten Pilatesübungen. Ideal für Personen, die ein etwas intensiveres Training wünschen.

Reha-Pilates/Basic

Erlernen der Pilates-Grundtechnik, speziell für Einsteiger und Rekonvaleszente.

Rückenfit

Funktionelle Haltungsgymnastik zu Musik mit Koordination, Gleichgewicht und Kräftigung sowie Stabilisation von Rücken- und Rumpfmuskulatur – ein idealer Ausgleich für den strapazierten Rücken.

Stretching

Angeleitetes Stretching-Programm für unsere Abonnenten des Krafttrainings.

Yoga & Beweglichkeit

Klassische Yogaübungen, kombiniert mit anderen Entspannungstechniken und Mobilisationsübungen für eine gesunde Körperhaltung – Kräftigung, Entspannung, Körperwahrnehmung und mehr Beweglichkeit als Ausgleich zum Alltagsstress.

Unsere Gruppenkurse

Alle Kurse finden im Gymnastikraum statt, ausser Nordic Walking (Treffpunkt vor der Anmeldung Therapien und Training im UG 1).

Beweglichkeit & Entspannung

Variables Beweglichkeitstraining mit funktionellen, grossräumigen Bewegungen und Positionen. Abgerundet wird die Stunde mit verschiedenen Entspannungstechniken als Ausgleich zu Alltagsbelastungen.

Easyfit

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining zu passender Musik, ergänzt durch sanfte Kräftigungselemente. Die Körperwahrnehmung und -haltung werden geschult sowie das Gleichgewicht und die Koordination verbessert.

Multifit

Ein bunter Mix aus Ausdauer- und Krafttraining, Koordination und Beweglichkeit zu Musik.

Multifit-Cardio

Ein abwechslungsreiches, ansprechendes Ausdauertraining zu motivierender Musik. Im Fokus stehen Bewegungskombinationen im Rhythmus der Musik, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und die Koordination zu schulen.

Nordic Walking

Gelenkschonendes und rückenfreundliches Outdoortraining für jedes Niveau, das eine Vielzahl von Muskeln und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Pilates

Festigen und Anwenden der Pilates-Grundtechnik in einem ganzheitlichen Training mit klassischen und adaptierten Pilatesübungen.

Pilates für Fortgeschrittene

Anwenden und Gestalten der Pilates-Grundtechnik in einem ganzheitlichen Training mit klassischen und adaptierten Pilatesübungen. Ideal für Personen, die ein etwas intensiveres Training wünschen.

Reha-Pilates/Basic

Erlernen der Pilates-Grundtechnik, speziell für Einsteiger und Rekonvaleszente.

Rückenfit

Funktionelle Haltungsgymnastik zu Musik mit Koordination, Gleichgewicht und Kräftigung sowie Stabilisation von Rücken- und Rumpfmuskulatur – ein idealer Ausgleich für den strapazierten Rücken.

Stretching

Angeleitetes Stretching-Programm für unsere Abonnenten des Krafttrainings.

Yoga & Beweglichkeit

Klassische Yogaübungen, kombiniert mit anderen Entspannungstechniken und Mobilisationsübungen für eine gesunde Körperhaltung – Kräftigung, Entspannung, Körperwahrnehmung und mehr Beweglichkeit als Ausgleich zum Alltagsstress.