

## Kursplan Winter 2012

Tag	Zeit	Min.	Stufe	Lektionen	InstruktorIn
<b>Montag</b>	09.30	55	I / II	ZUMBA	Demi
	12.15	55	I / II	Cycling <b>NEU</b> *	Pietro
	17.30	55	I / II	Pilates	Päivi
	18.30	70	I / II	BODYPUMP™	Meike
	19.45	45	I / II	Cycling <b>NEU</b> *	Meike
<b>Dienstag</b>	06.45	60	I / II	Vinyasa Yoga	Sandro
	12.15	70	I / II	BODYPUMP™	Jennifer
	17.30	55	I / II	Pilates & Yoga Fusion	Maria / Sofi
	18.30	55	II	ZUMBA	Samira
	19.30	55	I / II	Yoga	Edith / Maria
	20.30	60	I / II	ZUMBA	Demi
<b>Mittwoch</b>	12.15	60	I / II	Vinyasa Yoga	Sandro
	17.30	55	I / II	Step & Tone	Jennifer
	18.30	55	I / II	Cycling <b>NEU</b> *	Peter/Marius
	19.30	60	I / II	BODYPUMP™	Doris
	20.30	45	I / II	Hatha Flow Yoga	Doris
<b>Donnerstag</b>	06.45	55	I / II	Cycling <b>NEU</b> *	Pietro
	12.15	55	I / II	ZUMBA	Nadine
	18.00	55	I / II	BODYPUMP™	Jenny
	19.00	55	I / II	Yoga	Yvonne
	20.00	60	I / II	ZUMBA	Stefano
<b>Freitag</b>	12.15	60	I / II	Yoga	Maria/Sofi
	17.00	45	I / II	Qigong <b>NEU</b>	Senol
	18.00	70	I / II	BODYPUMP™	Päivi
	19.15	60	I / II	ZUMBA	Stefano/Demi
<b>Samstag</b>	16.00	60	I / II	ZUMBA	Samira
<b>Sonntag</b>	10.00	55	I / II	Cycling <b>NEU</b> *	Team
	11.00	70	I / II	BODYPUMP™	Jennifer

I = Einsteiger

II = Fortgeschrittene

\* = nur über Einschreibliste

Kursbereichsleiter: Marco Kreider, [groupfitness@airport-fitness.ch](mailto:groupfitness@airport-fitness.ch)

# Group Fitness Kursbeschreibung

---

**BODYPUMP™:** «der schnellste Weg der Welt, den Körper in Form zu bringen!» Vorchoreographiertes Kraftausdauer Training für die Hauptmuskelgruppen, mit Langhanteln und mittelschwerem Gewicht. Motivation und Spass werden bei diesem einzigartigen Training gross geschrieben.

---

## **Cycling:**

Das aktive Gruppentrainingsprogramm zählt nicht nur zu den Funsportarten, sondern auch zum anerkannten Ausdauersport. Cycling absolviert man korrekt auf fixierten Fahrrädern zu flotter Musik.

Ein entscheidender Vorteil des Cycling ist es, dass hierbei Teilnehmer mit unterschiedlichem Trainingslevel zusammen sporteln können, da die Anpassung an den jeweiligen Schwierigkeitsgrad variabel ist. Fairplay: Cycling ist für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen empfehlenswert. Empfehlenswert ist hierbei mit Pulsuhr zu trainieren.

---

**Pilates:** ein äußerst sanftes und effektives Rumpf-Workout, das die tief liegenden Muskelgruppen rundum kräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert. Die Pilates-Methode verbindet Körper und Geist, Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit.

---

## **Qigong:**

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

---

## **Pilates & Yoga Fusion:**

verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit muskelaufbauenden und straffenden Pilates Übungen. Sie kombiniert Kraftübungen, Stretching und verschiedene Atemtechniken miteinander. Davon profitiert besonders die Bauch- und Rumpfmuskulatur. Mithilfe dieser ausgewählten Übungen stärken Sie Ihre innere Mitte und bekommen Kraft und Ausgeglichenheit für den Alltag.

---

## **Step & Tone:**

Die Verbindung von Step Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.

---

## **Hatha Flow Yoga:**

Hatha Yoga Flow verbindet die Ruhe des klassischen Hatha Yoga mit leichter Dynamik. Es bildet so eine ideale Brücke zwischen den traditionellen, statischen Yogastilen und der Dynamik des Ashtanga Vinyasa- bzw. Power Vinyasa Yoga. Wie auch traditionelles Hatha Yoga beginnt dieses Stundenkonzept mit einer Tiefenentspannung, verknüpft aber die einzelnen Yoga-Positionen anschließend zu einer harmonischen und fließenden Sequenz. Ein Hauptaspekt ist die Entwicklung von Achtsamkeit und Körperempfinden, zwei wesentliche Grundvoraussetzungen für Ausgeglichenheit und Entspannung.

---

## **Yoga:**

Das Sanskrit-Wort «Yoga» bedeutet «Vereinigung», ein harmonisches Zusammenspiel von Körper und Geist. Yoga trainiert und fördert gleichzeitig diese beiden Komponenten miteinander. Regelmässige Yoga Praxis fördern den Stressabbau, stärkt die Muskulatur, verbessert die Haltung, kräftigt den Rücken stärkt bis hin Immunsystem und des Selbstwertgefühls.

---

## **Vinyasa Yoga**

Ashtanga oder auch Vinyasa-Yoga genannt, ist ein indisches Hatha-Yoga-System das die Körperhaltungen (Asana) und die Atemkontrolle (Pranayama) als Schwerpunkt nimmt und diese mit einander vereint.

---

## **Zumba:**

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty™ zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen zu Freude und Gesundheit verhilft.

---