

# NEU!

## Kursplan Sommer 2011

| Tag               | Zeit  | Min. | Stufe | Lektionen             | InstruktorIn |
|-------------------|-------|------|-------|-----------------------|--------------|
| <b>Montag</b>     | 09:30 | 55   | A     | ZUMBA                 | Melanie      |
|                   | 17:30 | 55   | A     | Pilates               | Päivi        |
|                   | 18:30 | 70   | A     | BODYPUMP™             | Meike        |
| <b>Dienstag</b>   | 12:15 | 70   | A     | BODYPUMP™             | Jennifer     |
|                   | 17:00 | 60   | A     | Yoga & Pilates Fusion | Brigitte     |
|                   | 18:00 | 55   | A     | ZUMBA                 | Samira       |
|                   | 19:00 | 60   | A     | Yoga                  | Edith        |
| <b>Mittwoch</b>   | 12:15 | 55   | A     | Yin Yoga Stretching   | René         |
|                   | 18.00 | 55   | A     | Step & Tone           | Jennifer     |
|                   | 19:00 | 70   | A     | BODYPUMP™             | Doris        |
| <b>Donnerstag</b> | 12:15 | 55   | A     | ZUMBA                 | Nadine       |
|                   | 17.00 | 55   | A     | ZUMBA                 | Melanie      |
|                   | 18:00 | 60   | A     | Fila Kick Power       | Esther       |
|                   | 19:00 | 90   | A     | Yoga                  | René         |
| <b>Freitag</b>    | 17:00 | 45   | A     | CRX 45                | Jennifer     |
|                   | 18.00 | 70   | A     | BODYPUMP™             | Päivi        |
| <b>Sonntag</b>    | 11:00 | 70   | A     | BODYPUMP™             | Jennifer     |

A = Alle

Kursbereichsleiter: Marco Kreider, [groupfitness@airport-fitness.ch](mailto:groupfitness@airport-fitness.ch)  
 Gültig ab 13.06.2011

# 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.

---

**CX45:** Basierend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft ist dieses Programm der ultimative Weg zu einer straffen und kräftigen Rumpfmuskulatur. Das dynamische Training bewirkt eine Kräftigung der Bauch-, Gesäss- und Rückenmuskulatur. Dieses Workout lässt dich richtig gut aussehen und macht dich stark!

NEU

**Fila Kick Power :** Ein dynamisches, energiegeladenes Ganzkörpertraining, eine Kombination aus Karate, Taekwondo, Boxen und Aerobic. Hervorragend zum Abbau von Stress und Aggressionen, stärkt das Selbstbewusstsein und die Muskulatur.

---

**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.

---

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

---

**Yoga & Pilates 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.

NEU

**Yin Yoga Stretching:** Yin Yoga ist für jegliche Altersgruppe geeignet, besonders auch für Sportler, welche die tiefe Muskulatur lösen und entlasten möchten. Das tiefe Bindegewebe wird nachhaltig gedehnt, die Gelenke geöffnet und der Energiefluss im Körper harmonisiert. Dabei nimmt man verspannte Körperregionen bewusst wahr und lässt die Spannung gehen. Yin Yoga ist die ideale Ergänzung für jemanden der den Alltagsstress hinter sich lassen möchte.

---

**Yin & Yang Yoga:** Die erste Hälfte dieser Yogastunde besteht aus Sonnengrüssen und kraftvollen dynamischen Haltungen (Asanas). In der zweiten Hälfte der Yogastunde widmet sich jeder Teilnehmer dem kühlenden, ruhigen und entspannten Yin. Dabei wird das tiefe Bindegewebe nachhaltig gedehnt, die Gelenke geöffnet und der Energiefluss im Körper harmonisiert. Diese 90 Minuten werden mit einer Meditation abgerundet, um entspannt in den Alltag zurückkehren zu können.

---

**ZUMBA:** ein Dance-Fitness Training inspiriert durch hypnotischen Latino Rhythmen. Kalorienverbrennung mit einfachen Schritten in einer spannenden, explosiven Stunde. Spass und Power pur!

---

13.06.2011  
Marco Kreider  
Kursbereichsleiter