

NEU!

Kursplan Herbst 2011

Tag	Zeit	Min.	Stufe	Lektionen	InstruktorIn
Montag	09.30	55	A	Dance-Fit	Demi
	12.15	55	A	bodyArt™	Pia
	17.45	55	A	Pilates	Päivi
	18.45	70	A	BODYPUMP™	Meike
	20.00	30	A	Bauch X-tra	Meike
Dienstag	12.15	70	A	BODYPUMP™	Jennifer
	17.30	60	A	Pilates & Yoga Fusion	Brigitte
	18.30	55	A	ZUMBA	Samira
	19.30	60	A	Yoga	Edith
	20.30	60	A	ZUMBA	Fabrizio
Mittwoch	12.15	60	A	Vinyasa Yoga	Sandro
	18.00	55	A	Step & Tone	Jennifer
	19.00	55	A	BODYPUMP™	Doris
	20.00	60	A	Hatha Flow Yoga	Doris
Donnerstag	12.15	55	A	ZUMBA	Nadine
	18.00	55	A	BODYPUMP™	Jenny
	19.00	60	A	Yoga	Brigitte
	20.00	60	A	ZUMBA	Fabrizio
Freitag	17.00	45	A	Step & Tone	Jennifer
	18.00	70	A	BODYPUMP™	Päivi
	20.30	60	A	ZUMBA-Party	Fabrizio
Samstag	16.00	60	A	ZUMBA	Samira
Sonntag	11.00	70	A	BODYPUMP™	Jennifer

A = Alle

Kursbereichsleiter: Marco Kreider, groupfitness@airport-fitness.ch

Gültig ab 19.09.2011

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.

Bauch X-tra:

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive muskelaufbauende und gewebestraffende Übungen speziell für «Problemzonen» am Bauch.

Dance-Fit:

Komm und tanz Dich fit. Das vielseitige und individuelle Bewegungsprogramm für Jedermann zur Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

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.

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.

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.

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 / ZUMBA-Party:

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.

19.09.2011
Marco Kreider
Kursbereichsleiter