

# GROUP FITNESS POWER PLATE

Ab 1. Oktober 2020, Änderungen vorbehalten

**Kostenlos für Business- und First-Mitglieder.**

**Max. 3 Teilnehmer, bitte meldet euch für die Kurse vorab an, vielen Dank.**



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>LEG DAY</b> 10.00 – 10.30	<b>YOGA AND RELAX</b> 10.00 – 10.30	<b>UPPER BODY</b> 10.00 – 10.30	<b>CORE TRAINING</b> 10.00 – 10.30	<b>RÜCKEN TRAINING</b> 10.00 – 10.30		
<b>YOGA AND RELAX</b> 13.00 – 13.30	<b>UPPER BODY</b> 13.00 – 13.30	<b>CORE TRAINING</b> 13.00 – 13.30	<b>RÜCKEN TRAINING</b> 13.00 – 13.30	<b>ARME UND SCHULTERN</b> 13.00 – 13.30	<b>RÜCKEN TRAINING</b> 14.00 – 14.30	<b>BAUCH BEINE PO</b> 14.00 – 14.30
<b>UPPER BODY</b> 19.00 – 19.30	<b>BAUCH BEINE PO</b> 19.00 – 19.30	<b>LEG DAY</b> 19.00 – 19.30	<b>YOGA AND RELAX</b> 19.00 – 19.30	<b>CORE TRAINING</b> 19.00 – 19.30		

## LEG DAY

Im Leg Day Workout wird deine gesamte Bein-Muskulatur trainiert und gestärkt. Das Training hilft dir, deine Beine zu stärken und zu straffen. Mit den abwechslungsreichen und effektiven Übungen wirst du die Verbesserungen so schnell spüren, wie nie zu vor.

## YOGA AND RELAX

Entspannung, Beweglichkeit und Balance steht in dieser Lektion im Vordergrund. Ergänzt wird das Training mit sanften Kräftigungsübungen, sodass dein Körper gesamthaft trainiert wird und im Gleichgewicht steht. Dieses Programm ist für alle Personen geeignet um Verspannungen und Blockaden zu lösen.

## UPPER BODY

Für Alle, die aufs nächste Level kommen wollen am Oberkörper sind hier genau richtig. Wir trainieren diverse Muskelfunktionen im Oberkörper, damit du einen grösst-möglichen Fortschritt machst. Neben dem Oberkörper trainieren wir auch alle anderen Muskelgruppen.

## CORE TRAINING

Effektiv und abwechslungsreich! Hier konzentrieren wir uns auf den Rumpf. Wir stärken nicht nur die Muskeln, sondern verbessern auch die Haltung für den Alltag.

## RÜCKEN TRAINING

Ein starker Rücken ist für alle Personen essentiell. Neben der Kräftigung wird auch die Haltung und Beweglichkeit gefördert, um sorgen frei durch den Alltag zu gehen. Dieser Kurs ist für alle geeignet.

## ARME UND SCHULTERN

Arme und Schultern werden hier in den Fokus gestellt. Nach kurzer Zeit werden deine Arme kräftiger und straffer.

## BAUCH BEINE PO

Hier gehen wir deine hartnäckigen Probleme an. Problemzonen werden durch spezielle Übungen trainiert und geformt. Die Muskeln am Bauch, Beine und Po werden gezielt trainiert und aufgebaut. Das Fettpolster wird gezielt verringert.