

# Aerobicplan 2022 Sommer 11.Juli 2022 bis 14.August 2022

|            | Saal 1        |  |             |
|------------|---------------|--|-------------|
| Montag     | 08.30 – 09.30 | Zumba<br>Fällt über die Schulsommerferien aus<br>Achtung: 15. August findet die Stunde um 08.15 statt! | Marion      |
|            |               |  |             |
|            | 18.30 – 19.30 | Bodytoning   | Gaby        |
|            | 19.45 – 20.45 | BODYPUMP   | Sina        |
|            |               |  |             |
| Dienstag   | 08.30 – 09.20 | Pilates<br>Fällt am 19.07. aus   | Fabienne E. |
|            | 09.30 – 10.30 | BODYPUMP   | Sandra      |
|            |               |  |             |
|            | 18.45 – 19.45 | BODYATTACK<br>Fällt am 02.08 aus   | Chime       |
|            |               |  |             |
| Mittwoch   | 09.00 – 10.00 | Bodytoning   | Gaby        |
|            |               |  |             |
|            | 18.30 - 19.30 | ZUMBA  | Petra       |
|            | 19.45 – 20.45 | BODYPUMP   | Sandra      |
|            |               |  |             |
| Donnerstag | 09.00 – 10.00 | M.A.X. mit Bauch Express<br>Fällt am 21.07 aus   | Romana      |
|            | 18.00-18.55   | Pilates<br>Fällt am 21.07 aus  | Romana      |
|            | 19.00-20.00   | ZUMBA  | Petra       |

**Achtung: Das Groupfitness macht vom 25. Juli bis 01. August Ferien!**

**Zumba Kids Sommerferien vom 11. Juli bis 14. August!**



## Stundenbeschrieb

Spass und Sicherheit im Training beginnen mit der richtigen Wahl deiner Lektion! Bitte wähle die Trainings-Lektionen vernünftig, entsprechend deinem Trainingszustand und unter Berücksichtigung deiner evtl. körperlichen Einschränkungen.

Deinen Füßen, Gelenken und Rücken zuliebe, sind stossdämpfende Aerobic-Turnschuhe unbedingt zu empfehlen! Auf jeden Fall ist die Benützung von Indoor-Turnschuhen (keine Strassenschuhe) und Frotteetuch obligatorisch!

### **Bodytoning / Bauch-Beine-Po**

Intensives Training für Oberkörper, Bauch, Gesäss und Beine. Ideal zur Straffung des Gewebes und zur Stärkung der Muskulatur. Beschleunigt den Fettabbau der Problemzonen. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körper-Widerstand, kleinen Gewichten, Manschetten oder Gummibändern, sowie auch Step. Zum Aufwärmen gibt es einen kleinen Low-Impact-Teil.

### **BODYPUMP**

BODYPUMP ist der schnellste Weg für dich, fit zu werden und Körperfett zu verbrennen. Es ist das ultimative Langhantelprogramm. BODYPUMP bringt deinen Körper in Form und verbessert effektiv deine Kraftausdauer. Es ist perfekt für Frauen und Männer, die mit etwas Krafttraining ihre persönlichen Fitnesstrainings optimieren möchten. BODYPUMP ist einfach zu erlernen. Ein ideales Training für deine Kraft und dein Wohlbefinden. Heisse Musik und begeisternde Choreografien werden dich durch die Stunde voller Dynamik, Power und Fun begleiten. Jeder kann an BODYPUMP teilnehmen.

### **BODYATTACK**

BODYATTACK ist das sportinspirierte Cardio-Workout zum Aufbau von Kraft und Ausdauer. In dieser Stunde werden athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilisationsübungen kombiniert. Hoch energetische Bewegungen trainieren die Herz-Kreislauf-Fitness. Mitreissende Musik motiviert jeden – vom Gelegenheitsathleten bis zum Leistungssportler – alles aus sich herauszuholen.

### **BODYSTEP**

BODYSTEP ist das anregende Step- Workout, das dir hilft, dich lebendig und frei zu fühlen. Du nutzt einen höhenverstellbaren Step und einfache Bewegungen auf, über und um den Step. Du wirst durch mitreissende Musik und zugängliche Instrukturen motiviert. Herz-Kreislauf Blocks heizen deine Fettverbrennung an. Gefolgt von Tracks zur Muskelkräftigung, welche deinen Körper, insbesondere deine Bein-, und Gesässmuskulatur formen.

### **M.A.X**

M.A.X. ist ein intensives 30 minütiges Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform. Durch die Übungswahl und Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

### **Pilates**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Tiefenmuskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder auch Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

### **ZUMBA**

Diese Fitness-Sensation fühlt sich an wie eine heisse Latino-Party. ZUMBA vereint Tanz und Fitness und wird dich garantiert zum Schwitzen bringen. Man muss nicht tanzen können, denn das Wichtigste ist sich gerne zu Musik zu bewegen und Spass daran zu haben.

### **ZUMBA Toning**

Lerne mit leichten Gewichten gezielt Bereiche wie Arme, Bauchmuskeln und Oberschenkel zu trainieren. Zumba Toning ist die perfekte Möglichkeit, den Körper auf natürliche Weise zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben!