



SWISS HOLIDAY PARK

Group Gym Kursplan (ab Januar)

Montag

10.00 - 10.55	Rücken & Bauch	Raina oder Thomas	Kursraum
18.00 - 18.55*	Power Coordination	Anita	Kursraum
18.30 - 19.55	Spinning	Christa	Kursraum
19.00 - 19.55	TRX®	Team	Kursraum

Dienstag

09.00 - 09.55**	Stretch and Relax	Thomas	Kursraum
18.00 - 18.55	Power Step Aerobic	Ricarda	Kursraum
19.00 - 19.55	Body Soul	Ricarda	Kursraum

Mittwoch

10.00 - 10.55	Bodyforming	Team	Kursraum
16.00 - 16.45	Teenie-Fitness (ab 11 Jahren)		
18.00 - 18.55	Vinyasa Flow Yoga	Carla	Kursraum
19.00 - 19.55	Cross Athletic	Thomas	Kursraum

Donnerstag

10.00 - 10.55	TRX light	Team	Kursraum
18.00 - 18.55	TRX®	Team	Kursraum
18.00 - 18.55	Spinning	Christa	Kursraum
19.00 - 19.55	Pilates	Vanessa	Kursraum

Freitag

09.00 - 09.55**	Kinesis Circuit Training	Team	auf Trainingsfläche
-----------------	--------------------------	------	---------------------

- Anmeldung im Fitnesscenter Swiss Gym
- mind. Teilnehmerzahl 3 Personen
- Abmeldungen bis 2h vorher möglich

* am 28 Januar, 4. und 11. Februar findet kein Power Coordination statt

**Kinderbetreuung auf Anfrage

SWISSgym
workout fitness testing

Erklärung Group Gym-Angebote

Bodyforming	Bodyforming ist ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper, bei welchem alle Muskelgruppen beansprucht und das Gewebe gestrafft wird. Für eine ausgewogene Gesamterscheinung sollten Ober- und Unterkörper in einem harmonischen Verhältnis stehen und die persönlichen Vorzüge betont werden.
Body Soul	Body Soul ist ein ruhiges Training um den Körper und die Seele eins werden zu lassen. Im Zentrum stehen Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen sowie Meditation.
Cross Athletic	Cross Athletic beschreibt ein ganzheitliches, funktionelles Ganzkörpertraining. Beim Workout wird der Körper durch athletische Übungen (Squats, Burpees...) zur Hochform gebracht. Inhalte können ein Zirkeltraining, Intervalltraining, oder auch ein klassisches Körpergewichtstraining sein.
Kinesis Circuit Training	Kinesis Circuit Training umfasst die traditionellen Übungen wie Brustpresse, Rudern, Latzug und Schulterdrücken. Darüber hinaus werden funktionelle Übungen eingebaut, um die Balance, den Rumpf und die allgemeine Fitness zu verbessern. Hierbei wird durch gelenkschonendes Widerstandstraining der Muskelapparat gestärkt.
Pilates	Die Pilates-Methode ist ein gezielt körperlich-mentales Training, das den Körper in seiner Ganzheit erfasst und optimiert. Der Rumpf ist das Zentrum. Vom Körperzentrum ausgehend bringen die Pilates-Übungen den Körper in Harmonie und Balance.
Power Coordination	Power Coordination ist ein komplexes, mehrdimensionales Ganzkörpertraining (räumlich), welches physische und psychische Komponenten mit einem hohen Spassfaktor vereinigt. Zahlreiche, gelenkschonende Übungen für alle Körperpartien aktivieren und innervieren die tiefe Muskulatur, stärken den Bewegungsapparat (komplex), vermindern muskuläre Dysbalancen (Symmetrietraining) und aktivieren die Fettverbrennung. Ausserdem vermindert Power Coordination Angstzustände auf beweglicher Unterlage und fördert die Konzentration (mentales Training).
Power Step Aerobic	Power Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. In Verbindung mit Langhanteln wird ein grosser Teil der Körpermuskulatur trainiert. Sowohl die koordinativen Fähigkeiten als auch die Gelenk- und Rumpfstabilität optimal gefördert.
Rücken & Bauch	Der Kurs zielt auf die Stärkung des Rumpfes und auf die Mobilisation der Wirbelsäule ab. Vom klassischen Sit-Up für die Bauchmuskeln, über den Unterarmstütz, bis hin zum Rückenstrecker sind alle Übungen für eine starke Körpermitte vertreten. Ein starker Rumpf schützt Sie bei alltäglichen Situationen, von Rückenbeschwerden bis hin zu Verspannungen.
Spinning	Indoorcycling ist ein pulsorientiertes Gruppen-Ausdauertraining auf stationären Indoor-Bikes. Spinning ist eine hervorragende Art, seine Ausdauer zu stärken. Hier wird über einen längeren Zeitraum eine abwechslungsreiche Dauerbelastung erreicht, die, je nach Grad der Anstrengung, das Herz-Kreislaufsystem stärkt oder die Fettverbrennung fördert.
Stretch and Relax	Mittels Dehn- und Mobilisationsübungen wird die Muskulatur und der Geist zur Entspannung gebracht. Zusätzlich werden Stretching und teils Übungen aus dem Yoga, autogenem Training unter Meditation angewendet. Der Kurs ist dafür ausgelegt, um das Verletzungsrisiko im Alltag zu mindern und um entspannter durch den Tag zu gehen.
TRX®	TRX® Suspension Training ist ein intensives und effizientes Ganzkörpertraining, das neben einer enormen Spanne von Trainingsbewegungen auch eine schier unbegrenzte Variation des Bewegungswinkels und der Bewegungsebene ermöglicht. Jede Übung trainiert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern verbessert auch Rumpfstabilität, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.
Vinyasa Flow Yoga	Vinyasa Flow Yoga trainiert sowohl Kraft, Beweglichkeit und Balance, als auch im spirituellen Sinne den Körper und Geist. Der ideale Ausgleich zum Fitnessstraining und anderen Sportarten.