



Gruppenangebote 2011



Übersicht group fitness

Wenn Sie vor allem Ihre Ausdauer trainieren wollen und gerne in der Gruppe trainieren, dann ist eines unserer group fitness Angebote für Sie das Richtige.

In unserem speziell ausgerüsteten Gruppenraum fehlt es an nichts: Ein besonders gesundheitsfreundlicher Boden (Boflex) mit herausragenden Energie-Absorptionsfähigkeiten, eine grosszügige Spiegelwand und ein high-end Soundsystem sorgen dafür, dass sie sich rundum wohl fühlen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 - 10:25 Fit ab 60	9:30 - 10:25 Rückbildung Mit Kinderhüte*	09:30-10:25 Zumba® Mit Kinderhüte*		9:15-10:10 Pilates Mit Kinderhüte*
10:30 - 11:25 Antara®				10:15 - 11:10 CoreBalance
		18:10-19:05 Pilates		
19:00-19:55 Zumba®	19:00-19:55 TheMix	19:15-20:10 Pilates	19:00-19:55 Antara®	
20:10-21:05 Zumba®			20:00-20:55 Zumba®	

*Kinderhüte pro Kind/Mal Fr 2.-

Unsere Gruppen werden von den meisten Krankenkassen aus der Zusatzversicherung unterstützt (Qualitop). Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse (Name des Kursleiters angeben).

Preise Group Fitness Abos

Zehnerkarte	Fr 170.-
Halbjahresabonnement single (nur ein Kurs jeweils einmal wöchentlich)*	Fr 390.-
Halbjahresabonnement unlimited (unbegrenzter Besuch aller group Fitness Angebote)*	Fr. 550.-

*ausser zeitlich begrenzte Kurse (Nordic Walking, Core Balance)

Time Stop Funktion

Beim Halbjahresabo können Sie Ihr Abo bei mehr als 14tägiger Pause hinterlegen lassen, es wird dann um die entsprechende Zeitspanne verlängert (max 2 Monate).

Was ist Antara®

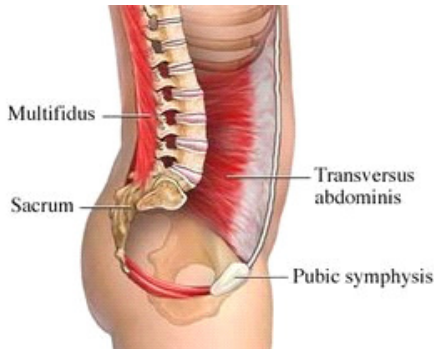
Antara® verbindet neue wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Charakteristisch für Antara® sind die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen. Die Übungsabläufe wiederholen sich und werden kontinuierlich gesteigert. Diese repetierten Abläufe ermöglichen mit jedem Training mehr Intensität und führen somit zu sichtbaren und spürbaren Resultaten.

Abwechslung und Wiederholung

Antara® ist ein choreographiertes Programm, welches in jeder Lektion anders umgesetzt werden kann. Sie haben also beides - Abwechslung und trotzdem die Wirkung der Wiederholung.

Spass und Abwechslung

Antara® eignet sich für jede Altersgruppe. Besonders geeignet ist es auch für Personen mit Beschwerden am Bewegungsapparat, insbesondere der Wirbelsäule..



Antara® spricht vor allem die tiefliegende, stabilisierende Rumpfmuskulatur an, die massgeblich an der Stabilisierung der Wirbelsäule beteiligt ist. Antara integriert neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte Elemente aus Bewegung, Atmung und Entspannung.

Infos

Kursleitung: Miriam Molter, Diplomierte Physiotherapeutin, Antara® Leiterin

Gruppen: Maximal 16 Personen

Lektionen: Kurs A Montag 10:30-11:20 Uhr Kurs B Donnerstag 19:00-19:50 Uhr

Kosten: Zehnerkarte Fr. 170.-
Halbjahresabo Fr. 390.-(nur für diesen Kurs 1x wöchentlich)
Halbjahresabo unlimited Fr. 550.-(ungerenzter Besuch unserer group Fitness Angebote)

Dieser Kurs ist Qualitop®-anerkannt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Fit ab



Aktiv

Sie sind trotz fortgeschrittenem Alter trotzdem gerne aktiv?

Entspannt

Sie turnen gerne ohne Leistungsdruck in der Gruppe?

Kompetent betreut

Sie legen Wert auf kompetente Anleitung und Betreuung?



Im "Fit ab 60" verbinden wir die Elemente Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Bewegungs- und Haltungsschulung mit Tipps für den Alltag zu einem altersgerechten Training.

Durch den Einsatz diverser Kleingeräte (Ball, TheraBand, etc) ist das Training abwechslungsreich und macht Spass.

Mit diesem Kurs können sie potentielle Risiken des Alltags (Stürze) und Krankheiten (z.B. Osteoporose) vorbeugen - damit Sie länger und sicherer aktiv bleiben können.

Dafür sorgt die kompetente Betreuung einer diplomierten Physiotherapeutin.

Infos

Kursleitung: Michaela Hiltbrunner, Diplomierte Physiotherapeutin, Aerobic Leiterin

Gruppen: Maximal 16 Personen

Lektionen: Montag 09:30 - 10:20 Uhr

Kosten:	Zehnerkarte	Fr. 170.-
	Halbjahresabo	Fr. 390.-(nur für diesen Kurs 1x wöchentlich)
	Halbjahresabo unlimited	Fr. 550.-(ungerenzter Besuch unserer group Fitness Angebote)

Dieser Kurs ist Qualitop®-anerkannt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Pilates

Seiner Zeit voraus

In den 1920er Jahren von J.H. Pilates entwickelt, ist diese Trainingsmethode in den letzten Jahren wieder enorm populär geworden.

Die goldene Mitte

Der Fokus der Trainingsmethode liegt auf der Stärkung und Wahrnehmung der Körpermitte. Die wichtigsten Effekte bestehen darin, die tiefer liegende Rumpfmuskulatur zu stärken und somit die Wirbelsäule zu stabilisieren. Beweglichkeit und Kraft werden in harmonischem Zusammenspiel optimiert.



Sowohl im präventiven, wie auch im rehabilitativen Bereich respektiert das Kraftwerk-Pilates die individuelle Anatomie des Menschen.

Es wird eine nachhaltige Steigerung der Widerstandsfähigkeit sowie eine Geschmeidigkeit des Gewebes (Sehnen, Muskeln, Bänder, Gelenke,...) erreicht.

Infos

Kursleitung: Annika Murbach, Diplomierte Physiotherapeutin, Pilates Leiterin

Gruppen: Maximal 16 Personen

Lektionen:	Kurs A	Mittwoch	18:10 - 19:10 Uhr
	Kurs B	Mittwoch	19:15 - 20:15 Uhr
	Kurs C	Freitag	9:15 - 10:15 Uhr

Kosten:	Zehnerkarte	Fr. 170.-
	Halbjahresabo	Fr. 390.- (nur für diesen Kurs 1x wöchentlich)
	Halbjahresabo unlimited	Fr. 550.- (ungerenzter Besuch unserer group Fitness Angebote)

Dieser Kurs ist Qualitop®-anerkannt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Endlich da!

Glückwunsch! Die Zeit der Schwangerschaft ist überstanden. Nun geht es darum, neue Ziele ins Auge zu fassen.

Wieder Fit

Nun geht es darum, die Rückbildungsvorgänge zu unterstützen und den Körper wieder in Form zu bringen.

Körpergefühl

Wahrnehmung und Kontrolle des Körpers, insbesondere des Beckenbodenbereichs stehen im Zentrum.



Dieser Kurs richtet sich an Mütter ab 6 Wochen nach Geburt, die ihrem Körper mit Musik und guter Laune etwas Gutes tun möchten.

Sie werden dabei begleitet von einer diplomierten Physiotherapeutin und zweifachen Mutter.

Ihre Kinder sind bei uns willkommen, wir bieten Ihnen während des Kurses eine Kinderhüte an.

Infos

Kursleitung: Debora Nagel-Gasser, Dipl. Physiotherapeutin



Gruppen: Maximal 10 Personen



Lektionen: Auf Anfrage entweder Dienstag oder Donnerstag 09:30-10:30 Uhr



Kosten: Fr 190.- für 12 Einheiten

Während dieser Zeit steht Ihnen eine Kinderhüte zur Verfügung (Fr. 2.- Pro Kind und Stunde)



Dieser Kurs ist Qualitop®-anerkannt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Nordic Walking

Effizient

Nordic Walking ist bis zu 40% effizienter als ohne Stöcke zu laufen

Intensiv und schonend

Nordic Walking belastet die Hüft- und Kniegelenke kaum und ermöglicht Ihnen ein intensives Training.

Vegetativ stabil

Durch die Mobilisierung der Brustwirbelsäule und des vegetativen Nervensystems wird die Nackenregion nachhaltig entspannt.



Nordic Walking hat sich in zu einem ausgesprochenen Breitensport entwickelt. Viele Leute, denen es aus Gleichgewichtsgründen oder wegen schmerzender Knie- oder Hüftgelenke nicht mehr möglich war, länger zu laufen, haben wieder den Zugang zum Freizeitsport gefunden.

Aber auch der trainierte Athlet findet im Nordic Walking eine gute Möglichkeit, seine Grundlagen- ausdauer zu verbessern.

Infos

Kursleitung: Nicole Widmer, Dipl. Physiotherapeutin, Sportlehrerin

Gruppen: Maximal 12 Personen

Lektionen: Auf Anfrage

Kosten: Fr. 120.- für 6 Einheiten



NEU

FITNESS UND PHYSIO
KRAFTWERK

Trendy

Seit Beto Zumba Fitness® 1999 in die USA brachte, ist es zu einem Kult geworden, der Tanz und Fitness vereint. Der Zumba®-Kult hat sich schnell über das ganze Land verbreitet und alle Altersklassen mit seiner ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitgerissen.

Heiss - oder vielmehr caliente!

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba Fitness® wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

Intensiv

Durch den Spass und die Freude an der Bewegung merkt man gar nicht, wie hart man arbeitet - und verbrennt so umso mehr Kalorien!



Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs – Cumbia, Salsa, Samba und Merengue – kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten und schon war Zumba® (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“) geboren.

Infos

Kursleitung: Estelle Bucher (Montag) Michaela Hiltbrunner (Mittwoch); Miriam Molter (Donnerstag)

Gruppen: Maximal 20 Personen

Lektionen: Montag 19:00 - 19:55 und 20:10-21:05
Mittwoch 9:30 - 10:25 Uhr (mit Kinderhüte+ Fr. 2.- pro Kind und Stunde)
Donnerstag 20:00 Uhr - 20:55 Uhr

Kosten: Zehnerkarte Fr. 170.-
Halbjahresabo Fr. 390.- (nur für diesen Kurs 1x wöchentlich)
Halbjahresabo unlimited Fr. 550.- (ungerenzter Besuch unserer group Fitness Angebote)

Abwechslungsreich

Ihnen ist es zu langweilig, eine Stunde lang "nur" Pilates, Zumba oder Aerobic zu machen? Dann ist TheMix genau das Richtige für Sie. TheMix kombiniert verschiedene Elemente aus unserem Group Fitness Spektrum zu einer abwechslungsreichen Mischung.

Attraktiv

TheMix kombiniert Ausdauer (Zumba, Step-Aerobic), Kraft und Stabilität (Pilates) zu einem rundum erfolgreichen Programm, damit weder Beine und Po, noch Bauch und Rücken zu kurz kommen.



**Dieser Kurs ist im Fitness-Abo
inbegriffen**

Wenn Sie bei uns schon an den
Geräten trainieren, dann ist dieser
Kurs für Sie kostenlos.

Infos

Kursleitung: Michaela Hiltbrunner, Diplomierte Physiotherapeutin

Gruppen: Maximal 20 Personen

Lektionen: Dienstag 19:00 - 19:55 Uhr

Kosten: Für Fitnesskunden ist dieser Kurs umsonst.

Zehnerkarte Fr. 170.-

Halbjahresabo Fr. 390.- (nur für diesen Kurs 1x wöchentlich)

Halbjahresabo unlimited Fr. 550.- (ungerenzter Besuch unserer group Fitness Angebote)

Dieser Kurs ist Qualitop®-anerkannt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.