

KURS-PROGRAMM

Montag

09.00 – 22.00

09.15 – 10.00 Uhr

● **Bodyforming**

17.00 – 17.45 Uhr

● **Intensivzirkel**

18.00 – 19.00 Uhr

● **Total Body Workout**

18.15 – 19.15 Uhr

● **Indoor Cycling**

„Der Berg ruft“**

Dienstag

09.00 – 22.00

09.15 – 10.00 Uhr

● **Intensivzirkel**

10.00 – 11.00 Uhr

● **Indoor Cycling**

„Herzfit“*

18.00 – 19.00 Uhr

● **bodyART**

19.15 – 20.00 Uhr

● **Jana's Power Hour**

20.00 – 22.00 Uhr

● **Jiu Jitsu****

Mittwoch

09.00 – 22.00

09.15 – 10.00 Uhr

● **Intensivzirkel**

18.00 – 19.00 Uhr

● **Functional Training¹**

18.00 – 19.00 Uhr

● **Bodyforming**

19.00 – 20.00 Uhr

● **five Gym**

19.15 – 20.45 Uhr

● **Indoor Cycling**

„Gib Gas, ich will Spaß“*

Donnerstag

09.00 – 22.00

09.15 – 10.00 Uhr

● **Fatburner**

17.00 – 17.45 Uhr

● **Intensivzirkel**

18.00 – 19.00 Uhr

● **Yoga**

19.15 – 20.15 Uhr

● **Yoga**

19.00 – 20.00 Uhr

● **Functional Training¹**

Freitag

09.00 – 22.00

09.15 – 10.00 Uhr

● **Intensivzirkel**

10.30 – 11.00 Uhr

● **five Gym**

17.00 – 19.30 Uhr

● **Jiu Jitsu (Kinder)****

18.30 – 19.30 Uhr

● **Body & Balance**

20.00 – 22.00 Uhr

● **Jiu Jitsu****

Samstag

11.00 – 17.00

10.00 – 11.30 Uhr

● **Nordic Walking¹**

Sonntag

09.00 – 17.00

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT

Rheinfelden

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen.
*nur im Winter **Jiu Jitsu Zusatzbeitrag ¹nur mit Voranmeldung



KURSBESCHREIBUNGEN

bodyART

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyArt basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen, sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings.

Bodyforming

In Kürze zu einer schönen Figur! Hier erwartet Sie ein sehr abwechslungsreiches Training, das

gezielt Bauch, Beine und Po kräftigt und formt. Alle Körperpartien werden gestrafft, Fett wird verbrannt und Muskulatur wird aufgebaut.

Indoor Cycling

Unsere Indoor Cycling-Kurse sind ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Sie spüren sofort, wie der Rhythmus der Musik in Ihren Körper fährt und Ihre Beine wie von selbst treten, immer weiter. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. Sie entscheiden selbst, was Sie sich beim Indoor Cycling abverlangen und können sich dennoch von Ihrem Trainer und der Gruppe mitreißen lassen.

Lift

Das energiegeladene Langhanteltraining schafft Muskelkraft und Ausdauer und ist eine Bereicherung für Männer und Frauen in allen Fitness-Leveln. Alle Hauptmuskelgruppen werden dabei mit Spaß trainiert und definiert.

Yoga

Mit Yoga hält man sich gesund, wird beweglicher, fühlt sich insgesamt vitaler, ausgeglichener und gelassener. Schritt für Schritt werden die Grundlagen des körpergerechten Übens vermittelt. Entspannungs- und Atemübungen helfen dabei, den Geist zu beruhigen und sich zu

konzentrieren.

Zumba

Du hast den grauen Alltag satt und träumst von Sonne, Meer und Urlaub? Dann tanze Dich doch einfach dorthin - mit Choreografien, die gute Laune machen! Lass Dich mitreißen von der Fitness - Sensation aus Lateinamerika - Urlaubsfeeling und gute Laune sind garantiert!

Functional Training

Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates - schöne Muskeln gibt es gratis dazu!