

KURSPLAN RHEINFELDEN

MONTAG

DIENTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

	Reformer Pilates**  8:15–09:00 			
Body & Balance 9:15–10:00	Pilates 9:15–10:00	Intensivzirkel  9:15–10:00 	Fatburner 9:15–10:00 	Intensivzirkel  9:15–10:00 
FIVE Gym 10:15–10:35	Indoor Cycling „Herzfit“ 10:15–11:00 	Reformer Pilates**  9:15–10:15 	Reformer Pilates**  10:15–11:15 	FIVE Gym 10:30–11:00
	Intensivzirkel  10:15–11:00 			
	Reformer Pilates**  12:00–12:45 		Reformer Pilates**  13:00–13:45 	
Intensivzirkel  17:00–17:45 				
Reformer Pilates**  17:00–17:45 		Reformer Pilates**  17:00–17:45 	Reformer Pilates**  17:00–17:45 	Kinder Jiu Jitsu**  17:00–19:30 
Total Body Workout 18:00–19:00 	BODYART 18:00–19:00	Mix it!  18:00–19:00 	Yoga 18:00–18:55	Body & Balance 18:30–19:30
Indoor Cycling* „Gib Gas, ich will Spaß“ 18:15–19:15 		Functional Training**  18:00–19:00  		
Pilates 19:15–20:15		FIVE Gym 19:05–20:00	Fit Dance 19:05–19:50 	Reformer Pilates**  19:45–20:45 
Indoor Cycling* „Gib Gas, ich will Spaß“ 19:30–20:30 	Jiu Jitsu**  20:00–22:00 	Indoor Cycling „Gib Gas, ich will Spaß“ 19:15–20:15 		Jiu Jitsu**  20:00–22:00 



Krafttraining



Cardiotraining



Personal Training Kleingruppen

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen.
An Feiertagen finden keine Kurse statt. *Nur von Oktober bis März **Zusatzbeitrag

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT

KURSBESCHREIBUNGEN

Fatburner

Dieses energiegeladene Workout kombiniert aerobe Übungen mit Krafttraining, hält Deinen Puls hoch und kurbelt Stoffwechsel sowie Energieverbrauch an – perfekt, um die Fettverbrennung zu steigern. Du trainierst effektiv, siehst Ergebnisse und fühlst Dich sofort energiegeladen.

Fit Dance

Tanz Dich fit – mit Energie und Spaß! Einfache Tanzschritte treffen auf dynamisches Ausdauertraining. Zu abwechslungsreicher Musik bringst Du Deinen ganzen Körper in Bewegung, verbesserst Koordination, Kondition und Beweglichkeit – und vergisst dabei komplett, dass Du gerade trainierst.

Intensivzirkel

Push Dich an Deine Grenzen! Kurze Intervalle wechseln zwischen Kraft- und Ausdauerübungen. Dein gesamter Körper wird gefordert, Fitness, Fettverbrennung und Leistungsfähigkeit steigen, für spürbare Ergebnisse garantiert!

Jiu Jitsu

Jiu Jitsu ist eine Kampfkunst, die Dich lehrt, Dich effektiv zu verteidigen und Deine Kraft und Technik gezielt einzusetzen. In diesem Kurs lernst Du Schritt für Schritt Hebel, Würfe, Bodenkampf und Griffe. Unter der Anleitung eines qualifizierten Trainers trainierst Du sicher und korrekt, entwickelst Technik, Kraft und Reaktionsfähigkeit und bekommst ein effektives Ganzkörpertraining für Körper und Geist.

Mix it!

Von Booty Workout über Step Aerobic bis Faszientraining: Jede Woche erwartet Dich ein neues, abwechslungsreiches Programm, das Kraft, Ausdauer und/oder Beweglichkeit fördert.

Total Body Workout

Dieses Ganzkörpertraining verbessert Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Körperhaltung. Du spürst direkt mehr Energie, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – ein Workout, das Dich rundum fit macht!

Indoor Cycling

Steig auf, dreh auf und fahr Dich frei! Indoor Cycling ist ein intensives Ausdauertraining für Körper und Geist. Der Rhythmus der Musik treibt Dich an, Deine Beine arbeiten im Flow und Du bestimmst Dein Tempo. Action und Fokus verschmelzen zu einem hochwirksamen Workout.

Functional Training

Mach Deinen Körper fit, stark und beweglich! Dieses funktionelle Ganzkörpertraining nutzt natürliche, alltagsnahe Bewegungen und beansprucht alle Muskelgruppen gleichzeitig, besonders die Körpermitte. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Mobility und Koordination für mehr Stabilität und Leistungsfähigkeit im Alltag. Geleitet wird das Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Bändern, Medizinbällen und Kettlebells. Das Ergebnis: ein belastbarer Bewegungsapparat und sichtbare Muskeldefinition.

Yoga

In unseren Yoga-Kursen stärkst Du Körper, Geist und Seele auf vielfältige Weise. Ob sanftes Yin Yoga zum Entspannen und Dehnen, dynamisches Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga zur Aktivierung Deiner Energie oder klassisches Yoga für mehr Beweglichkeit und Vitalität – hier lernst Du die Grundlagen, verbesserst Haltung und Beweglichkeit und findest innere Ruhe. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Erlebe, wie Yoga Körper und Geist in Einklang bringt.

Pilates

Stärke Deine Körpermitte, dein Powerhouse. Pilates kombiniert gezielt Atmung, Kraft und Beweglichkeit, um vor allem die tief liegenden, oft schwächeren Muskeln zu trainieren. Mit kontrollierten, fließenden Bewegungen verbesserst Du Haltung, Stabilität und Körperbewusstsein.

Reformer Pilates

Beim Reformer Pilates trainierst Du auf einer beweglichen Liegefläche, deren Federwiderstand individuell auf Dich abgestimmt wird. Die abwechslungsreichen Übungen werden im Liegen, Sitzen, Knien und Stehen ausgeführt und sprechen den gesamten Körper an. Im Mittelpunkt stehen eine stabile Körpermitte, kontrollierte Bewegungsabläufe und die gezielte Aktivierung der Tiefenmuskulatur. Das gelenkschonende Training verbessert außerdem Deine Beweglichkeit, Balance, Haltung und Körperwahrnehmung.

Body & Balance

In diesem Kurs trainierst Du den gesamten Körper mit einer Mischung aus Cardio, Krafttraining, Stretching und Gleichgewichtsübungen. Unter Anleitung eines Trainers lernst Du Technik und Haltung, um effektiv und sicher zu trainieren und Dein Fitnessniveau zu steigern.

BODYART

BODYART ist ein ganzheitliches Training auf Basis der fünf Elemente der chinesischen Medizin, das Körper, Geist und Seele als Einheit anspricht. Inspiriert von Yoga, Pilates, Tai-Chi und Tanz kombiniert es fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und fördert Kraft, Flexibilität und Balance. Gleichzeitig verbessert es Haltung, Stabilität und Koordination, lindert Rückenschmerzen und reduziert Stress.

FIVE Gym

Beweglichkeit, Kraft und Entspannung in einem effektiven Training. FIVE GYM setzt auf aktives Muskellängentraining mit gleichzeitiger Kraftbelastung. Ideal zur Schmerzlinderung, Lockerung verspannter Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken. Besonders geeignet für Dauersitzer, Menschen mit Rücken- oder Gelenksbeschwerden sowie zur Vorbeugung von Arthrose.