




























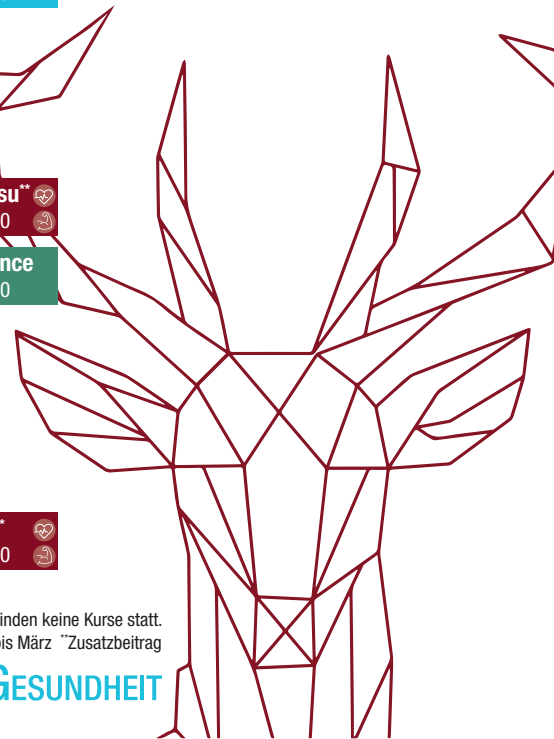


# KURSPLAN RHEINFELDEN

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Body &amp; Balance</b> 9:15–10:00	<b>Pilates</b> 9:15–10:00	<b>Intensivzirkel</b>  	<b>Fatburner</b> 9:15–10:00 	<b>Intensivzirkel</b>  		
			<b>extrem booty</b> 9:30–9:50 			
<b>Mobility</b> 10:15–10:35	<b>Indoor Cycling</b> „Herzfit“ 10:15–11:00 	<b>Back for good</b> 10:15–10:45		<b>FIVE Gym</b> 10:30–11:00		
	<b>Intensivzirkel</b>  					
<b>Intensivzirkel</b>  				<b>Kinder Jiu Jitsu**</b>  		
<b>Total Body Workout</b> 18:00–19:00  	<b>BODYART</b> 18:00–19:00	<b>Mix it!</b>  	<b>Step</b> 18:00–18:45 	<b>Body &amp; Balance</b> 18:30–19:30		
<b>Indoor Cycling*</b> „Gib Gas, ich will Spaß“ 18:15–19:15 		<b>Functional Training**</b>  				
<b>Pilates</b> 19:15–20:15		<b>FIVE GYM</b> 19:05–20:00	<b>Functional Training**</b>  			
<b>Indoor Cycling*</b> „Gib Gas, ich will Spaß“ 19:30–20:30 	<b>Jiu Jitsu**</b>  	<b>Indoor Cycling</b> „Gib Gas, ich will Spaß“ 19:15–20:15 		<b>Jiu Jitsu**</b>  		

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



# 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 energiegeladener.

## Step

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt.

## 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!

## 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.

## 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.

## extrem booty

Intensiv, effektiv und kompromisslos auf Deinen Booty ausgerichtet. In nur 20 Minuten bringen wir Deine Gesäßmuskulatur zum Brennen – gezielt, kraftvoll, maximal wirksam.

## 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!

## 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, Mobilität 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.

## 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.

## FIVE GYM

Beweglichkeit, Kraft und Entspannung in einem effektiven Training. FIVE GYM setzt auf aktives Muskellängentraining mit gleichzeitiger Kraftbelastung und schafft dadurch neue, wirkungsvolle Trainingsreize. 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.

## 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.

## Back for good

Mach Deinen Rücken stark! Mit funktionellen, alltagstauglichen Übungen stärkst Du Rücken und Körpermitte, verbesserst Haltung und Beweglichkeit, und hast dabei richtig Spaß. Egal, ob zur Vorbeugung oder zum sanften Wiedereinstieg: Dein Rücken wird es Dir danken!

## Mobility

In diesem Kurs verbesserst Du Deine Beweglichkeit, förderst die Gelenkgesundheit und beugst Verspannungen vor. Mit gezielten Übungen steigertest Du Dein Wohlbefinden und unterstützt einen gesunden, leistungsfähigen Körper im Alltag und Training.

## 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.

## 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.