KURSERKLÄRUNGEN

KursName	Dauer	FarbCode	Inhalt	Stufe
Bodyshape	45 Min		Kräftigung: mit / ohne Zusatzgeräten	A-C
Cardio-Shape	45 Min.		Kräftigung / Ausdauer: Erst Ausdauer zu schwitzen, dann Kräftigungsübungen für den gesamten Körper	A-C
Easy Dance	45 Min		Tanz & Choreographie: Aerobic mit leichten Choreographie	A-C
Easy Yoga	45 Min.		Mind & Body: Yoga mit leichten Übungen	A-C
IC Recovery	45 Min		Ausdauer: Indoor Cycle recovery ist eine Ausdauer Erholungstraining. Geringe bis mittleren Intensität	A-C
Nordic Walking	60 Min.		Grundlagen / Ausdauer: Outdoorkurs, Walking mit Stöcken. (Leihstöcke vorhanden) / Walking: Ohne Stöcke	A-C
Painfree Fascia	45 Min		Mind & Body: Faszientraining mit einer Rolle bzw. Bälle, um Bindegewebe zu lösen. Für weniger Schmerzen und bessere Beweglic	A-C
Pilates	45 Min		Mind & Body: Haltungstraining mit gezielten Atemübungen	A-C
Running Club	60 Min.		Kondition: Lauftreff, mit wöchentliche Trainingsziele, die Trainingstage: siehe Aushang (auch für Basic Mitglieder möglich)	A-C
Rückenfit	45 Min		Mind & Body: Wirbelsäulengymnastik	A-C
Soft Yoga	60 Min.		Mind & Body: Sanften Yogaübungen	A-C
Step 1 / 1-2	45 Min		Tanz & Choreographie: Stepaerobic mit keine / wenig Erfahrung / Etwas geübt	A-C
Stretch	45 Min		Mind & Body: Leichte Dehnübungen	A-C
Tabata	45 Min		Kondition & Power: z.Zt. Populärste Form des Intervall Trainings	A-C
Tae Bo Technik	45 Min		Kondition & Power: Box workout, Grundlagentraining	A-C
Walking	60 Min.		Grundlagen / Ausdauer: Outdoor, Walking ohne Stöcke	A-C
Zumba Gold	45 Min		Tanz & Choreographie: Südamerikanische Rhythmen leicht gemacht, mit etwas geringeren intensität	A-C

FarbCodes:	
Tanz / Choreo	
Mind&Body	
Outdoor	
Kondition	
Kraft	
Indoor Cycle	

Erklärungen:

1: Studio 1, groß unten /3: Indoor Cycle Studio, oben / O: Outdoor, Treffpunkt draussen am Eingang

V: Video / Virtuell, auf Facebook & Youtube für zuhause, mit ROSA Farbe gekennzeichnet. Anmeldung NICHT erforderlich

A-C: Alle Kurse sind für alle geeignet.

Wichige Mitteilungen:

Umkleide / Dusche / Sauna sind gesperrt, komme in Sportklamotten . Folge die Hinweise von den Mitarbeitern.

Keine Kinderbetreuung

Da wir uns in einer CoVid 19 Lockerungsphase befinden, werden alle Kurse im Studio nur mit leichten / mittleren Intensität angeboten

Öffnungszeiten

Mo - Fr: **07-23.30h**

Sa + So: **09-21h**

Copyright: Sportsclub / Insel Sports Club 2020