

KURSERKLÄRUNGEN

KursName	Dauer	FarbCode	Inhalt	Stufe
Beckenbodengym	45 Min	Yellow	Mind&Body: Training für die Beckenbodenmuskeln	A-C
Bodyshape	50 Min	Green	Kräftigung: mit / ohne Zusatzgeräten	A-C
Cardio-Shape	60 Min.	Green	Kräftigung / Ausdauer: Erst Ausdauer zu schwitzen, dann Kräftigungsübungen für den gesamten Körper	A-C
Easy Dance	50 Min	Red	Tanz & Choreographie: Aerobic mit leichten Choreographie	A-C
Flow Yoga	45 Min.	Yellow	Mind & Body: Yogaübungen im Fluss	A-C
IC Recovery	45 Min	Purple	Ausdauer: Indoor Cycle recovery ist eine Ausdauer Erholungstraining. Geringe bis mittleren Intensität	A-C
IC EASY / THEMA RIDE	60 Min	Purple	Ausdauer: Indoor Cycle: Easy Ride: gut auch für Einsteiger/ Thema Ride: Bestimmtes MusikMotto	A-C
IC LONG RIDE	70 Min	Purple	Ausdauer: Indoor Cycle für mehr geübte Teilnehmer	B-C
Jumping Fitness	50 Min	Grey	Ausdauer: Das Trampolin Power Workout	A-C
Nordic Walking	75 Min.	Yellow	Grundlagen / Ausdauer: Outdoorkurs, Walking mit Stöcken. (Leihstöcke vorhanden)	A-C
Painfree Fascia	45-60 Min	Orange	Mind & Body: Faszientraining mit einer Rolle bzw. Bälle, um Bindegewebe zu lösen. Für weniger Schmerzen und bessere Beweglichkeit	A-C
Pilates	45-55 Min	Orange	Mind & Body: Haltungstraining mit gezielten Atemübungen	A-C
Running Club	75 Min.	Yellow	Kondition: Lauftreff, mit wöchentliche Trainingsziele, die Trainingstage: siehe Aushang (auch für Basic Mitglieder möglich)	A-C
Rückenfit	55 Min	Yellow	Mind & Body: Wirbelsäulgymnastik	A-C
Step 1 / 1-2 / 2	45 Min	Red	Tanz & Choreographie: Stepaerobic mit keine / wenig Erfahrung / Etwas geübt / Mittelstufe	A-C
Stretching	45 Min	Orange	Mind & Body: Leichte Dehnübungen	A-C
Tabata	30 Min	Blue	Kondition & Power: z.Zt. Populärste Form des Intervall Trainings	A-C
Tae Bo	55 Min	Blue	Kondition & Power: Box workout	A-C
Total Body Conditioning	45-90 Min	Blue	Kondition & Power: Ganzkörpertraining.. Voller Einsatz..... Mittwochs mit der Shadowboxergürtel	M-C
Walking	60 Min.	Yellow	Grundlagen / Ausdauer: Outdoor, Walking ohne Stöcke	A-C
Zumba	55 Min	Red	Tanz & Choreographie: Südamerikanische Rhythmen leicht gemacht	A-C

FarbCodes:	
Tanz / Chereo	Red
Mind&Body	Yellow
Outdoor	Yellow
Kondition	Blue
Kraft	Green
Indoor Cycle	Purple
Jumping	Grey

Erklärungen:

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

A-C: Alle Kurse sind für alle geeignet. A=Einsteiger, M=Mittelstufe C=Fortgeschrittene