

Fitness

Fitnessinstruktoren / Fitnessinstruktorinnen

Alle unsere FitnessinstruktorInnen verfügen mindestens über einen Abschluss als FitnessinstruktorIn SAFS (Schule für Aerobic & Fitness AG) mit vorgeschriebenen Weiterbildungskursen. Durch regelmässige interne Weiterbildungen vertiefen wir unser Wissen.

Geräte im Bereich Ausdauer / Herzkreislauf

Wir verfügen über 35 Geräte in 8 Varianten!

Fahrrad-Ergometer, Laufbänder, Walkingbänder, Steps, Rudergeräte, Elliptical und Handbikes von Panatta, Technogym, Tomahawk, Schwinn und Concept II.

Auf allen Geräten kann mit Pulskontrolle (Polar) trainiert werden.

Geräte im Bereich Fitness / Freihanteln

Wir verfügen über 60 Geräte!

Umfassender Gerätepark von Panatta und Technogym.

Einführungs - Training

In 3 Lektionen wirst du in dein zukünftiges, individuell auf dich abgestimmtes Fitness-/Ausdauertraining eingeführt (im Abopreis inbegriffen).

1. Eintrittsfragebogen (Bedürfnisserklärung, Risikobefragung usw.)

Aufwärmen, IST-Zustandsermittlung, Cool down/Stretching

2. Aufwärmen, Trainingsinstruktion, Stretching

3. Aufwärmen, begleitetes Training nach Trainingskarte, Cool down/Stretching

Danach trainierst du selbständig. In regelmässigen und sinnvollen Abständen erfolgen weitere IST-Zustandsermittlungen oder sogenannte Auffrischungs-Trainings. Durch die anwesenden FitnessinstruktorInnen wirst du bei Bedarf betreut.

Je nach Alter, Fitness- und Gesundheitszustand bieten wir die nachstehenden Trainingsformen an, welche individuell auf dich abgestimmt werden:

Fitness-Training

Ganzheitliches Ganzkörpertraining bestehend aus Kräftigung / Ausdauer / Beweglichkeit und Koordination. Deinem Fitnesszustand angepasst.

Gesundheits-Training

Gezieltes, überwacht Herz-Kreislauftraining mit Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining (meistens in Zusammenarbeit mit einem Arzt oder Physiotherapeuten).

Kraftaufbau-Training

Kraft ist die Quelle körperlicher Fitness. Eine gefestigte Muskulatur stabilisiert die Gelenke sowie den Rücken und vermindert das Verletzungsrisiko. Deshalb empfehlen immer mehr Ärzte ein aufbauendes Krafttraining.

Ausdauer-Training

Speziell das Herzkreislaufsystem wird gestärkt und dadurch die Sauerstoffversorgung verbessert. Die Gestaltung eines Ausdauer-Trainings ist vielfältig.

BODYLINE