

Stundenplan

Gültig ab 1.5.17 bis 9.7.17

Gruppen - Raum 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00-9.55	AROHA <i>Sandra</i>	B.O.D.Y. 60+ <i>Claudia</i>	Power Pump* <i>Marcel/Regine</i>		Pilates <i>Christina</i>	
10.00-10.55	B.O.D.Y. Back <i>Christina</i>		Pilates <i>Christina</i>		Yoga Flow <i>Christina/Monika</i>	
18.00-18.55		B.O.D.Y.Move <i>Regine</i>	AROHA <i>Sandra</i>			
19.00-19.55	Power Pump* <i>Marcel</i>	B.O.D.Y. Tone <i>Regine</i>	B.O.D.Y. Work <i>Regine</i>	Power Pump* <i>Barbara</i>		
20.00-20.55						

* Einschreiben erforderlich!

Alle Stunden werden ab 3 TeilnehmerInnen durchgeführt!

Outdoor Bike, Rennvelo und Nordic Walking Treff

Treffpunkt: auf Vorplatz bei Radsport Zaugg+Brechbühl, Hinterdorfstrasse 14, Langnau

Leitung: Beat Brechbühl

Bike-Treff:

jeden Dienstag, Frühling - Herbst, 18.30 Uhr (für Fortgeschrittene)

Rennvelo-Treff:

jeden Donnerstag, Frühling - Herbst, 18.30 Uhr (für alle)

Treffpunkt: Viehmarktplatz Langnau

Leitung: Theresia Schenk

Nordic Walking-Treff:

jeden Dienstag, 18.45 Uhr, das ganze Jahr (für alle)

Gruppen - Raum 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.15-10.10				Spinning* <i>Marcel</i>		
12.15-13.10			Spinning* <i>Marcel/Regine</i>			
18.15-19.10	Yoga Flow & Pilates <i>Christina</i>					
19.15-20.10				B.O.D.Y. Loop* <i>Claudia</i>		
20.15-21.10		Spinning* <i>Evelyne</i>				

* Einschreiben erforderlich!

Alle Stunden werden ab 3 TeilnehmerInnen durchgeführt!

BODYLINE

Güterstrasse 14 (Ilfisstadion), 3550 Langnau, 034 402 19 33, www.bodyline.ch

Kursbeschreibung

B.O.D.Y. Loop Ein vollwertiges Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Das Training mit den vielseitigen Schlingen wirkt auf das Zusammenspiel sämtlicher Muskelgruppen. Es kräftigt deine Tiefenmuskulatur im ganzen Körper und fördert die Koordination deiner Muskulatur.

Yoga Flow Bestimmte Positionen und Rituale führen uns zu bewusster innerer und äußerer Haltung. Ungesunde Bewegungsmuster werden verändert und das Körperbewusstsein optimiert. Mit Yoga Flow erlebst du geistige und körperliche Kraft.

AROHA Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente im 3/4 Takt, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller!

Spinning Herausforderndes Ausdauertraining auf speziellen Bikes mit Schwungrad und Keilriemenantrieb. Es können Bikeschuhe für SPD-System verwendet werden. Radhosen sind von Vorteil... Das Herz-Kreislauf Training für Jedermann/Frau und alle Altersgruppen!

B.O.D.Y. 60+ Mit gezielten Übungen und Mobilisationen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gelenkigkeit und Gleichgewicht verbessert sowie die koordinativen Fähigkeiten geschult. Ein abwechslungsreiches Programm mit und ohne Hilfsmittel.

B.O.D.Y. Work Nach wie vor absolut im Trend ist diese explosive Mischung aus dem Kampfsport Kick Power und Fitboxen. Du trainierst aber auch Schnelligkeit, Explosivität und Ausdauer. Ein abwechslungsreiches und intensives Workout der Extraklasse, das sicher auch dich begeistern wird!

B.O.D.Y. Total Dieses abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauertraining fördert deine koordinativen Fähigkeiten und schult dein Gleichgewicht. Instabiles Training ist für deine Tiefenmuskulatur und deine Konzentration unerlässlich. Integriert man noch zusätzliche Ausdaurelemente, wird es die herausfordernde Trainingsmischung!

B.O.D.Y. Back Dieses spezifische Rückentraining verbessert das allgemeine körperliche Wohlbefinden und eliminiert die durch Verspannung und Verkrampfung bedingten Rückenschmerzen. Durch den Alltag bedingte Fehlhaltungen werden verbessert und dein Rücken gewinnt an neuer Spannkraft.

B.O.D.Y. Move Ist ein dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender und mitreissender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die Schritte werden in einer aufgebauten Choreografie zusammengestellt und mit Hüpf- und Dreh- Elementen gemischt.

B.O.D.Y. Style Ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel- und Körperform. Mit integrierten Programmen wie M.A.X., Catslide und Hilfsmittel aller Art wird Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung optimiert. Es ist das ultimative Konditions-Training!

Pilates Körpertraining nach Pilates Methode ist darauf ausgerichtet, den ganzen Körper als Einheit von innen nach aussen zu trainieren. Zentral ist die Stärkung der Körpermitte, gefolgt von der idealen Ausrichtung der Gelenke. Fließende Bewegungsabläufe bringen ein neues Körperbewusstsein und verbessern die Haltung.

B.O.D.Y. Tone Ein muskelspezifisches Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Ein abwechslungsreiches Workout von Kraft und Ausdauer mit Hilfsmitteln wie Bänder, Gewichte, Hanteln, das die Muskeln strafft, formt und kräftigt und deinen Kreislauf in Schwung hält!

Power Pump Ganzkörpertraining in welchem Kraftausdauer mit Langhanteln trainiert wird. Es kräftigt, definiert und konditioniert den Körper. Durch unterschiedliche Gewichtsscheiben kann die Intensität erhöht oder verringert werden.

Wir sind



anerkannt!

Informiere dich bei deiner Krankenkasse über einen Beitrag!