

## Athletic Flow

Athleticflow ist die perfekte Kombination von HIIT (Intervalltraining) und Yogaelementen. In der Stunde begegnet Ihnen ein konstanter Wechsel von schnellen Übungen zum Auspowern und langsamen Übungen die ihren Körper optimal fordern und so einem super Mix bilden. Dabei trainieren Sie ganzheitlich Kraft, Cardio, Balance und Flexibilität, Powern sich aus und sie fühlen sich dennoch am Ende der Lektion nach dem Entspannungsteil voller neuer Energie.

## BodyAttack

BodyAttack ist ein intensives Workout zur Verbesserung von Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit mit jeder Menge Spaß. Es kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.

## BodyCombat

BodyCombat ist ein Cardio-Workout, das Sie komplett entfesselt. Das energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Disziplinen, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai.

## Body Pump

Ein schneller Weg in Form zu kommen! Das Body Pump bietet maximale Resultate in minimaler Zeit, durch ein intensives Kraft-/Ausdauer-Training. Ob Sie Kraft aufbauen, Ausdauer gewinnen, Fett abbauen oder Ihren Körper formen wollen – Sie können den Widerstand und somit die Intensität des Trainings Ihren Zielen anpassen. Ein motivierendes Langhantel Training ohne komplizierte Choreografie.

## Body Shape

Body Shape ist ein intensives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Die Lektion beginnt mit einem einfachen Aufwärmen. Anschliessend folgt der Kräftigungsteil. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit Hilfsmitteln wie Kleinhanteln, Langhanteln, Tubes und Theraband helfen dabei die Intensität zu variieren. Das Training ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Abgerundet wird die Lektion mit einem Stretch-out.

## Bootcamp

Sie gehen unter fachkundiger Anleitung im Training gerne auch mal an Ihre Grenze? Dann ist unser Fitness Bootcamp genau das Richtige für Sie. Mittels ausgefallener Übungen, die allein oder mit Partner oder im Team durchgeführt werden, trainieren Sie Kraft - Ausdauer - Koordination und Beweglichkeit. Dabei wird Abwechslung und Spass nicht vernachlässigt. Mit dieser Trainingsmethode fördern Sie neben Ihrer Fitness auch Widerstandsfähigkeit und Durchhaltevermögen.

## CXWORX®

CXWORX® ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren - der ultimative Weg zu einem straffen und definierten Körper. Basierend auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, fordert jede 30-minütige CXWORX®-Class dazu heraus, die Core-Muskulatur zu stärken und formen. Du trainierst die Muskeln so, wie Du sie auch im Alltag einsetzt und erlangst tolle Ergebnisse. Das dynamische Training, das sich ganz auf die Bauch- und Gesäßmuskeln, den Rücken und die seitlichen Bauchmuskeln konzentriert und auf diese Weise die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisiert, wird euch gut aussehen lassen und stark machen. Das sind die effektivsten 30 Minuten Deines Tages. Egal, ob Du für Deine allgemeine Gesundheit trainierst oder als Elite-Athlet; CXWORX® ist die perfekte Ergänzung Deines Trainingsprogrammes - Du wirst gut aussehen und Dich gut fühlen.

Cycling	Ein herausforderndes und motivierendes Fahrrad-Training in der Gruppe. Alle Ausdauer-sportler kommen auf ihre Kosten, wobei die Musik und Ihr Puls das Tempo bestimmen.
Dance	Verschmelzung der neusten Dance-Styles mit den heißesten Club Sounds. Sie haben Spaß und gleichzeitig Schweißausbrüche.
deepWORK™	deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.
Grit Plyo	LES MILLS GRIT®PLYO ist ein intensives Workout auf Grundlage des plyometrischen Trainings, das schnelle Resultate bringt! Durch Kombination des plyometrischen - und des Kraft- und Agilitätstrainings mit dem Step, bauen die 30-minütigen Trainingsübungen einen starken, beweglichen und athletischen Körper auf. Das energiegeladene Agilitätstraining sorgt für eine schlanke und sportlich definierte Körperform. Es ist das ideale Begleittraining für Deinen Trainingsplan und auch andere Sportarten. Es erhöht Deine gesamte muskuläre und körperliche Ausdauer und aktiviert Deine Schnellkraft für schnellere und spritzigere Bewegungen und erhöht Deine Beinmuskulatur.
Hot Iron	Mitreissendes Langhanteltraining im sportwissenschaftlich definierten Bereich der Kraftausdauer und Kraft zur Figur und Funktionsverbesserung.

#### IRON CROSS™:

Langhanteltraining mit noch mehr Athletik- und Kraftcharakter zu potentiell am meisten Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft (Nur Fortgeschrittene). HOT IRON™1 mit integrierter Technikschiulung und Grundübungen für Einsteiger und Fortgeschrittene. HOT IRON™2 mit Übungsvariation zu noch mehr Kräftigung und Muskelstraffung (frühestens nach 5 HOT IRON™1-Besuchen).

#### Kick Power

Kick Power ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen aus Kampfsport und Aerobic, wobei Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft gefördert werden. Diese Trainingsform bietet die Möglichkeit, bis an die persönliche Leistungsgrenze vorzustossen.

#### M.A.X.:

M.A.X. ist ein 30-minütiges Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welcher Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert werden. Es folgen immer 3 unterschiedliche Übungen nacheinander und die jeweilige Belastungs-/Erholungsphase dauert immer im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Die Übungsabfolgen werden jeweils 2mal (2 Sätze) durchgeführt. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne den Step ausgeführt. Durch das Verstellen der Stephöhe ermöglicht es die individuelle Intensität zu wählen. Die Kräftigungssequenzen fokussieren auf die Bein-/Gesässmuskulatur (mit Kniebeuge- und Ausfallschrittvarianten), sowie auf die Oberkörper- und Core-Muskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder wobei auch gezielte Balance-Übungen in die Abläufe eingebaut werden.

#### Meditation

Mentaltraining eröffnet innere Räume voller Kraft, Klarheit und Kreativität. Die in uns innewohnenden Qualitäten wie Freude, Mut, Gelassenheit können sich entfalten, und das Vertrauen in den eigenen Weg vertieft sich. Sie werden sich danach entspannt und gleichzeitig wach fühlen. Trainingsbekleidung oder Turnschuhe werden nicht benötigt.

## Muscle Pump

Muscle Pump ist ein Ganzkörpertraining, das mit Hilfe einer Langhantel die Kraftausdauer verbessert. Die Gewichte werden individuell angepasst, somit hat jeder Teilnehmer sein optimales Training. Die Ausführung selbst ist einfach, also keine komplexen Kombinationen.

## Qi Gong

Die einfachen Gesundheitsübungen mit buddhistischen Wurzeln zentrieren und entspannen den Körper, harmonisieren und beruhigen den Verstand und aktivieren positiv wirkende Energie (Qi).

## Rückentraining

Sie führen Übungen aus, die speziell zur Kräftigung und Mobilisierung der Rumpfmuskulatur sind, sowie zur Verbesserung von Koordination und Körperwahrnehmung. Das gezielte Mittagstraining für eine verbesserte Körperhaltung, bei dem Sie rückengerechte Verhaltensweisen für den Alltag erlernen.

## Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses", die in der Körpermitte liegende Muskulatur. Pilates-Übungen werden ruhig, fließend und sehr konzentriert ausgeführt. Der tiefen Atmung kommt eine große Bedeutung zu, sie wird bewußt in jeder Übung eingesetzt

## Six Pack Attack

Einen flachen Bauch, einen starken Rücken, feste Oberschenkel und einen knackigen Po – wer wünscht sich das nicht? Mit dem richtigen Training können Sie einiges erreichen. Eine halbe Stunde mit gezielten Übungen können Ihren Körper an den gewünschten Stellen straffen.

## Vinyasa Flow

Vinyasa Flow ist ein Yogastil innerhalb des Hatha Yoga. Spielerisch hängen wir die einzelnen Asanas in einer beliebigen Abfolge aneinander – es entsteht ein dynamischer Bewegungsfluss. Dabei lernen wir, unseren Körper zu verstehen und erkennen, wohin uns die natürlichen Bewegungsimpulse als nächstes führen. Eine korrekte Ausrichtung des Körpers unter Einsatz der Bandhas bildet die stabile Basis in diesem fliessenden Yogastil. Der Rhythmus bestimmt unsere gleichmässige Atmung. Dynamisch aber nicht hastig, herausfordernd aber nicht ermüdend – das ist Vinyasa Yoga.

## Ying & Yang Yoga

Yin Yang Yoga lässt beide in einem einzigen Yogastil verschmelzen, um einerseits durch das Ausüben der Asanas oder Haltungen, Kraft und Flexibilität zu fördern, und andererseits durch bestimmte Atem- und Entspannungstechniken einen ruhigen Geist und entspannten Körper zu erlangen. Diese Kombination hilft Ihnen, die perfekte Balance zwischen einem gesunden Körper, einem ruhigen Geist und einer friedlichen Seele zu erlangen.

## Yoga

Ein natürlicher Weg zu körperlicher Gesundheit und Lebenskraft, zu seelischem Gleichgewicht und Lebensfreude. Im Yoga liegt das Schwergewicht auf meditativen Körperübungen, richtiger Atmung, Konzentration und Entspannung. Sie lernen entspannen, sich schnell zu regenerieren und bauen neue Kräfte auf.

## Yoga Flow

Flow Yoga ist ein dynamischer, kraftvoller Yoga-Stil, bei dem der äußere Tanz der Bewegung mit dem inneren Tanz des Atems verbunden wird, sodass der Atem "fließt". Der Übergang von einer Übung in die nächste erfolgt schnell und ohne Pause, das Ziel ist die Verbindung von Bewegung und Atem.

## Yogilates

Yoga bedeutet Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Ananda Yoga Übungen nach Paramahansa Yoganada verhelfen zu mehr innerer Ruhe in unserem Leben. Die ausgesuchten Asanas (Übungen) fördern Kraft, Vitalität und Entspannung. Pilates trainiert die tiefsitzenden Bauchmuskeln, sowie die Muskeln um die Wirbelsäule, ihre Haltung verbessert sich, Kraft und Flexibilität werden ausgeglichen und die Gelenke werden beweglicher. Die Kombination von Yoga und Pilates wird Ihnen helfen Ihr Körperbewusstsein zu steigern und Ihren Geist zu entspannen.

## TRX

TRX® ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden. Da die Gurte des TRX® beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.

## 5x 5 Functional

Bei 5x5 werden 5 Runden jeweils 5 Übungen durchgeführt. Pro Übung wird eine vorgegebene Anzahl Wiederholungen gemacht, dafür hat man genau 60 Sekunden Zeit. Schafft man die Wiederholungen schneller als eine Minute, so hat man bis zum Schluss der Minute einige Sekunden Pause und kann kurz durchatmen. In nur 25 Minuten wird somit der ganze Körper gekräftigt und sie kommen ordentlich ins Schwitzen.

## Zumba

Eine Mischung aus Elementen des Merengue, Salsa, Bachata und Aerobic bringt Sie ins Schwitzen. Lassen Sie sich vom heissblütigen Temperament mitreissen.