

Groupfitness Buchs

Erklärung zu den Kursen

ENGGIST - Therapie und Fitness

Bahnhofstrasse 43, CH-9470 Buchs, 081 750 01 10

Grossbruggerweg 4, CH-7000 Chur, 081 515 01 10

info@medicalfitness.ch, www.medicalfitness.ch

HATHA YOGA

Das klassische Hatha Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen den Menschen in sein natürliches Gleichgewicht bringt. Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeder Altersstufe.

BODYBALANCE® / les mills

Les Mills Bodybalance ist eine Kombination von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Pilates und Tai Chi zu fließender Musik. Es hilft dir dabei, beweglicher zu werden und deine Körpermitte zu stärken. Gleichzeitig wird Stress reduziert und ein anhaltendes Wohlbefinden gesteigert. Bodybalance wirkt sich positiv auf deinen Geist, Körper und Alltag aus.

PILATES

Pilates verbindet Körper und Geist, Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit. Es ist ein anspruchsvolles zugleich sanftes Workout für den Rumpfbereich, welches die tiefliegenden Muskelgruppen kräftigt sowie die Wirbelsäule mobilisiert. Ein Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung.

PILATES GOLDEN AGE

In dieser Stunde gehen wir gezielt auf die besonderen Bedürfnisse unserer älteren oder in der Bewegung eingeschränkten Teilnehmer ein. Nach den Pilates-Prinzipien stehen Atmung, Beweglichkeit, Kräftigung und Gleichgewicht gleichermaßen im Vordergrund. Unser Ziel ist es all das zu verbessern und/oder zu erhalten.

FASCIAL RELAX

Der perfekte Kurs, um müde Muskeln zu regenerieren. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden systematische Dehnungsübungen für den gesamten Muskelapparat durchgeführt. Ein optimales Beweglichkeits- und Entspannungstraining, welches mit Sicherheit zur Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens beitragen wird.

FAYO – FASZIENYOGA

Die Positionen und Bewegungen des FAYO orientieren sich an den natürlichen Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates. Bewegungsabfolgen bestehen aus intensiver Dehnung und Kräftigung sowie der Faszienrollmassage. Die verfilzten, unflexiblen Muskeln und Faszien werden wieder nachgiebig und beweglich.

ZUMBA®

Für Zumba® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, Spaß daran zu haben sich zur Musik zu bewegen. Die mitreißenden heißen lateinamerikanischen Rhythmen lassen dich alles vergessen, denn Zumba® ist heiß, sexy, spannend und geeignet für alle.

STARKER RÜCKEN

Um Rückenschmerzen vorzubeugen und bereits bestehende Beschwerden zu lindern, ist das Ziel dieser Stunde das Mobilisieren, Stabilisieren und Kräftigen des gesamten Rumpfes, Wirbelsäule und Tiefenmuskulatur. Eine gesunde Körperhaltung wird geschult und du wirst dich danach einfach gut fühlen.

BOSU® WORKOUT / BOSU® INTERVALL

BOSU! Ein effektives und dennoch gelenkschonendes Ganzkörper-Workout auf einem luftgefüllten halben Ball. Durch die instabilen Eigenschaften dieses Trainingsgeräts wird Körperbeherrschung und Körperhaltung verbessert. Durch die mehrdimensionalen Übungen werden sämtliche Muskelgruppen angesprochen. Schweißtreibende Cardio - Übungen zu abwechslungsreicher und mitreißender Musik stärken das Herz - Kreislaufsystem.

BODYPUMP® / les mills

Das Original Langhantel-Training von LES MILLS™! BODYPUMP® ist ein athletisches Ganzkörper-Workout. Mit diesem Kraft- und Ausdauertraining werden die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Einsteigern und Fortgeschrittenen, definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selber bestimmen. Feel the power & get your body pumped.

SIXPACK ABS - CXWORX® (wird zu CX CORE®) / les mills

Ist ein besonders effektives Bauch- und Core-Training in 30 - 45min mit einfachen Übungsabläufen. Es kräftigt und strafft vor allem die Bauch- und Rumpfmuskulatur mit und ohne Hilfsmittel. Es steigert die Kontrolle und Stabilisation im Rumpf-Bereich und kann so die Körperhaltung optimieren.

MOBILITY & STRENGTH

Erlebe den Flow... die harmonischen, dynamischen, teils langsamen, sanft federnden Bewegungsabläufe stehen im Vordergrund dieser Stunde. Wir lösen uns von dem Gedanken des isolierten, starren Dehnens einzelner Muskeln. Wir mobilisieren langkettig von Kopf bis Fuss. Dieses Training wirkt sich positiv auf deine Gelenke, Muskeln, Sehnen, Faszien und Gehirn aus. Du wirst den Zug und die Länge in alle Bewegungsrichtungen erleben und spüren, versprochen! Von einfachen Bewegungen ausgehend steigern wir uns Schritt für Schritt zu komplexen Bewegungsabläufen, die vom kleinen Zeh bis zum Scheitel alles anspricht, herausfordert und geschmeidig macht.

INTERVALL TRAINING / M.A.X.®

Ist ein effektives Ganzkörper-Intervall-Training in 25-45min mit einfachem Übungsablauf. Es kräftigt und strafft besonders die Beine und den Po aber auch Oberkörper und Rumpfmuskulatur werden beansprucht. Der Fettstoffwechsel wird dabei optimiert und die Kondition gesteigert. Ein Intervall-Training der besonderen Art: **MUSCLE – ACTIVITY – EXCELLENCE = M.A.X.**

FUN TONE®

FunTone® ist ein funktionelles Training bei dem mehrere Muskelgruppen auf einmal beansprucht werden. Das Training ist einfach, athletisch und abwechslungsreich. In verschiedenen 45 Sekunden Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert und durch die zweite Wiederholung die funktionelle Wirkung verstärkt.

Die 30 - 45min Programme können in der Kombination mit einem abschliessenden Programm oder einzeln besucht werden. Die Verrechnung der Stunde bleibt die Selbe.