

Group Fitness Buchs

Erklärung zu den Kursen

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.

PILATES

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

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 FITNESS®

Für Zumba Fitness® 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 Fitness® ist heiß, sexy, spannend und geeignet für alle.

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.

STEP DANCE STYLE

Einfache Schrittfolgen auf dem Step werden durch coole Tanzmoves ergänzt und vereinen sich so zu einer tollen Choreografie. Das dynamische Training bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und das Auf- und Absteigen beansprucht besonders Bein- und Gesäßmuskulatur intensiv.

STEP CELLU-KILLER

Klassische Step-Schritte, die Beine und Po intensiv beanspruchen und den Puls in die Höhe treiben garantieren ein tolles Konditionstraining. Kombiniert mit effizienten Kraftübungen wird den Problemzonen noch gezielter zu Leibe gerückt. Ein optimales Fettverbrennungstraining

DANCESS®

DanceSS ist ein Dance Cardio Workout das Tanz, funktionelles Training und pure Lebensfreude vereint. Musik und Choreographie fließen non Stop durch die Lektion. Dieses Dancefitness-Programm mit wechselnden Tanzstilrichtungen verbessert die Ausdauer und die Haltung. Es strafft die Silhouette und hält tänzerisch Körper, Seele und Geist fit.

BODYSTEP® / les mills

BODY STEP® ist das energetisierende Step Workout von LES MILLS™. Mit Hilfe eines höhenverstellbaren Steps und einfacher Schrittfolgen auf, über und um den Step wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht, Kalorien verbrennt, die Muskulatur gekräftigt und der Körper gestrafft.

BODYPUMP® / les mills

Das Original Langhantel-Training von LES MILLS™! BODYPUMP® ist ein athletisches Ganzkörper-Workout. Mit diesem Kraftausdauer Training 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.

SH'BAM® / les mills

SH'BAM – ist ein Tanz-Kardio-Programm von LES MILLS™. Jeder Track liefert eine eigene Choreografie zu neuen und klassischen Charthits verschiedenster Stilrichtungen. Einfache Bewegungsabläufe trainieren besonders die Muskulatur an Beinen, Po, Taille, Schultern und Armen. Hochintensive Tracks kombiniert mit Erholungsphasen liefern ein grossartiges Ganzkörper-Fitness-Workout. Im Vordergrund steht der Spaß am Tanz, für jedes Fitness-Level.

SIXPACK ABS - CXWORX® / les mills

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

BOOST®

Boost ist ein vielseitiges 45min Circuit-Training mit hohem Spassfaktor. In kleinen Gruppen werden an neun Stationen Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilität trainiert. Die Übungsvarianten werden dabei dem eigenen Tempo und Leistungsniveau angepasst. Zu cooler Musik werden Beine, Gesäss, Oberkörper und Rumpfmuskulatur gekräftigt und der Stoffwechsel optimiert.

M.A.X.®

Ist ein effektives Ganzkörper-Intervall-Training in 30min 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.**

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

Group Fitness Chur

Erklärung zu den Kursen

ENGGIST - Therapie und Fitness

Bahnhofstrasse 43, CH-9470 Buchs, 081 750 01 10
Grossbruggerweg 4, CH-7000 Chus, 081 515 01 10
info@medicalfitness.ch, www.medicalfitness.ch

RÜCKENFIT

Rückenfitness ist ein ausgewogenes Training für die gesamte Rumpfmuskulatur. Besondere Übungen verbessern die Kraft, Beweglichkeit und Stabilisation der Wirbelsäule. Auch die umliegende Muskulatur wird gekräftigt und trägt damit zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Haltung bei. Rückenfitness hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu lindern und trägt gleichzeitig dazu bei, die allgemeine Fitness zu verbessern.

BODYTONING

Ist ein Ganzkörper-Workout bestehend aus einfachen, gezielten und abwechslungsreichen Übungen. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts sowie Hilfsmitteln wird die Muskulatur von Jung und Alt, Einsteigern und Fortgeschrittenen, gekräftigt, definiert und gestrafft.

MUSCLE PUMP

Ist ein athletisches Ganzkörper-Workout mit Langhanteln. Mit diesem Kraftausdauer Training 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.

TAE BO

Workout-Condition-Perfection: Eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist keine Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

POWER YOGA

Ein Workout für Körper, Geist und Seele. Power Vinyasa Yoga ist ein vitales und kraftvolles Yoga. Dynamische Übungsreihen dehnen und kräftigen die Muskulatur gleichermaßen. Finden sie mit kraftvoller Dynamik zu Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und mehr Lebensfreude.

STEP&TONE

Klassische Step-Schritte, die Beine und Po intensiv beanspruchen und den Puls in die Höhe treiben garantieren ein tolles Konditionstraining. Kombiniert mit effizienten Kraftübungen wird den Problemzonen noch gezielter zu Leibe gerückt. Ein optimales Fettverbrennungstraining

PILATES

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

M.A.X.®

Ist ein effektives Ganzkörper-Intervall-Training in 30min 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.**

CORE TRAINING

Core heißt wörtlich übersetzt „Kern“: darunter versteht man das Training aus der Körpermitte, von den Hüften bis zur Schulter. Das Hauptziel bei diesem Training ist die „Säulenkraft“ des Körpers zu stärken, da sie die Grundlage für sämtliche Bewegungen darstellt. Die Rumpf- und Tiefenmuskulatur wird hierbei gezielt aktiviert. Ein Training der tief liegenden Muskeln, vor allem der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln, stärkt und schützt Sie vor Rückenschmerzen, Haltungsproblemen und Verletzungen.

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

FT Club – Funktional Training

FT MOBILITY – mehr Beweglichkeit

Eine gute Beweglichkeit bildet die Voraussetzung für funktionale Übungen und Bewegungsabläufe. Verkürzte Muskeln werden durch intensives Stretching und Faszientraining gelöst. Der Rumpf wird gestärkt. Die Mobility-Lektionen sind ideal für Einsteiger und Sportler, welche ihre Leistungsgrundlagen verbessern möchten.

FT MOVEMENT – mehr Bewegung

In unserem Movement-Programm steht Bewegung mit ausgeklügelten Circuit-Methoden im Vordergrund: Neben unserem modernen Mobility Warm-Up trainierst Du hier vor allem mit dem eigenen Körpergewicht. Die Verbesserung deiner Haltung und die Entwicklung von Kraft und Kraftausdauer sind Teil unseres innovativen Movement-Kurses und eignen sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

FT STRENGTH – mehr Kraft

Das Training der Kraft ist Königsdisziplin. Ganz getreu dem Motto „Train Hard, But Smart! Das Ziel: Eine nachhaltige und langfristig angelegte Entwicklung der Kraft und der Aufbau der Muskulatur. Dies wird erreicht mit vielen Übungsvarianten und einer einwandfreien Ausführungstechnik. Die Strength-Lektionen bedingen eine gute Grundlage in Mobility und Movement und sind Voraussetzung für die Burn-Challenges.