

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 / Bea <b>Bodyfit</b> one	09:00 - 10:00 / Tamara <b>Zumba®</b> one	09:00 - 10:00 / Jasmin <b>BODYPUMP®</b> one	09:00 - 10:00 / Tamara <b>swissjump®power</b> one	09:00 - 10:00 / Esthi <b>BODYPUMP®</b> one	09:30 - 10:30 / Patrick <b>SYPOBA®</b> one	09.30 - 10:30 / TEAM <b>Yoga</b> one
09:30 - 10:45 / Jasmin <b>fitdankbaby mini®</b> <i>ab 3 Monate</i>	09:30 - 10:45 / Jasmin <b>fitdankbaby maxi®</b> <i>ab 7 Monate</i>	10:00 - 10:30 / Jasmin <b>M.A.X.®</b> one	10:00 - 10:30 / Mauro <b>CXWORX®</b> two	10:00 - 10:30 / Esthi <b>M.A.X.®</b> one	10:30-11:00 / Mauro Toni Patrick <b>GRIT Cardio®</b> one	10:00 - 11:00 / TEAM <b>Cycling</b> two
10:00 - 11:00 / Bea <b>Yoga</b> two	10:00 - 10:30 / Tamara <b>Let's Bands®</b> one	10:00 - 11:00/ Annette <b>Antara®</b> two	10:00 - 11:00 / Claudia <b>well come Xund</b> one	10:00 - 11:00 / Daniela <b>Yoga</b> two	11:00 - 11:30 / Patrick <b>Faszien</b> one	10:30 - 11:00 / TEAM <b>CXWORX®</b> one
10:00 - 11:00 / Selina <b>swissjump®power</b> one	10:00 - 11:00 / Regula <b>Cycling</b> two			10:00 - 10:50/ Jasmin <b>mamfit®</b> <i>ab 10 Monate</i>		11:00 - 12:00 / TEAM <b>BODYPUMP®</b> one
12:15 - 13:00 / Detlev <b>BODYPUMP®</b> one	12:15 - 13:00 / Candy <b>M.A.X.® &amp; more</b> one	12:15 - 13:00 / Candy <b>CXWORX®plus</b> one	12:15 - 13:00 / Candy <b>BODYPUMP®</b> one	12:15 - 13:00 / Detlev <b>Yoga</b> one		
	14:15 - 15:15 / Daniela <b>well come Xund</b> one	14:30 - 15:30 / Annette <b>well come KIDS</b> one <i>(4 - 7 Jahre)</i>				
		15:00 - 16:00 / Nadine <b>HipHop DANCE</b> two <i>(8 - 11 Jahre)</i>				
		16:00 - 17:00 / Nadine <b>HipHop MOVES</b> two <i>(12 - 15 Jahre)</i>				
18:00 - 19:00 / Tamara <b>Zumba®</b> one	18:00 - 18:30 / Candy <b>CXWORX®</b> one					
	18:30 - 19:00 / Toni <b>Cross Camp HIIT</b> one	18:00 - 18:30 /Patrick Toni <b>Let's Bands®</b> two	18:00 - 19:00 / Detlev <b>BODYPUMP®</b> one	18:00 - 19:00 / Mauro <b>TRX</b> one		
19:00 - 20:00 / Moni <b>BODYPUMP®</b> one	19:00 - 20:00 / Annette <b>Antara®</b> two	18:30 - 19:00 /Patrick Toni <b>GRIT Cardio®</b> two	18:00 - 18:30 / Patrick <b>GRIT Cardio®</b> two	19:00 - 20:00 / Patrick <b>CrossCamp ANARCHY</b> one		
19:00 - 20:00 / Conny <b>Cycling</b> two	19:00 - 20:00 / Tanja <b>swissjump®power</b> one	18:30 - 19:00 / Candy <b>M.A.X.®</b> one	19:00 20:00 / Bea <b>BBP</b> one	20:00 - 20:30 / Patrick <b>Faszien</b> one		
20:00 - 21:00/ Patrick, Mauro <b>CrossCamp</b> one	20:00 - 20:30 / Tanja <b>Stretch &amp; Flex</b> one	19:00 - 20:00 / Candy <b>BODYPUMP®</b> one	19:00 - 20:00 / Conny <b>Cycling</b> two			
		19:00 - 20:00 / Patrick <b>Sypoba®</b> two	20:00 - 21:00 / Bea <b>Yoga</b> one			
		20:00 - 21:00 / Mauro <b>CrossCamp TRX</b> one	20:00 - 21:00 / Tamara <b>Dance</b> two			
		20:00 - 20:30 / Patrick <b>Faszien</b> two	20:00 - 21:00 / Detlev <b>Abnehmkurs</b> R3			

 **Separate Ausschreibung**

 **NEU im Programm**

**well come FIT AG**  
the wellness and fitness company

Centro 6 8754 Netstal Tel. 055 / 552 00 40  
info@wellcomefit.ch www.wellcomefit.ch

## Beschreibungen der Group Fitness Kurse

**Antara®** Antara® Training ist ein intelligentes Bewegungstraining mit Schwerpunkt Core- und Beckenboden. Durch das konzentrierte Arbeiten an der Körperhaltung und der Rückenkraft können Rückenbeschwerden deutlich gelindert werden. Die Übungen optimieren alle Körperstrukturen, lokale und globale Muskeln, sowie Faszien und Fasziennetze. Ein optimales Ausgleichs- und Ergänzungsstraining.

**Bauch, Beine, Po (BBP)** Der Schwerpunkt dieser Lektion liegt im Kräftigungsbereich. Mit oder ohne Hilfsmittel (Hanteln, Tubes) wird eine optimale Kräftigung und Straffung dieser Körperpartien angestrebt. Dieses Workout ist allen zu empfehlen, die ihren Körper etwas besser kennenlernen, kräftigen und straffen möchten.

**Bodyfit** Das Besondere an dieser Stunde ist die Kombination der vier Konditions-faktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

**BODYPUMP™** Das Original-Langhantelworkout von Les Mills BTS aus Neuseeland! BODYPUMP™ ist ein motivierendes, körperformendes Kraft-Ausdauerprogramm für Frauen und Männer, ohne komplizierte Choreographien. Der Garant für schnelle Resultate. Alles andere ist nur eine Kopie!

**Faszien Training** „Bindegewebs-Training“ nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. FASZIEN sind das menschliche Bindegewebe welches unseren Körper wie ein Netz durchzieht und uns Halt verleiht. Durch das Zusammenspiel der Muskulatur, der Faszien und der Fasziennetze werden sie in ihrer Funktion trainiert und das Gewebe gestrafft.

**Cross Camp (ANARCHY / HIIT / Circuit)** Durch funktionelle Bewegungen wird der Körper mittels ständig variierender Bewegungen bei hoher Intensität und mitreißender Musik trainiert. Schnelligkeit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden mit dem Tempogefühl vereint, wodurch eine erhöhte Leistungsfähigkeit in allen diesen Bereichen entsteht. Wichtiger Hinweis: Grundkondition wird für diesen Kurs vorausgesetzt. Nicht für Trainingsanfänger geeignet.

**Cycling** ist das perfekte Ausdauertraining auf einem speziellen stationären Bike mit einem Schwungrad. Trainiert werden die 3 Basisenergiezonen Grundlagenausdauer, Bergfahren und Intervalltraining. Neben der Ausdauer wird die Bein-, Rücken-, Bauch- und Schultergürtelmuskulatur gekräftigt. Fahrradhosen und -schuhe sind empfehlenswert.

**CXWORX®** 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, lässt die Teilnehmer gut aussehen und macht sie stark. **Wichtiger Hinweis: Grundkondition wird für diesen Kurs vorausgesetzt. Nicht für Trainingsanfänger geeignet.**

**Dance Step Verbindet Tanz und Step.** Ein schweisstreibendes Herz-Kreislauf-Training mit dem Step. Verbunden mit tänzerischen Elementen erhöht es den Spassfaktor und gibt der Lektion noch das gewisse Etwas. Es steigert die Ausdauer, fördert das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Koordination

**fitdankbaby® / mamfit** Informationen und Preise zum Kurs finden sie unter [www.fitdankbaby.ch](http://www.fitdankbaby.ch) und [www.mamfit.ch](http://www.mamfit.ch)

**GRIT™ Cardio** Das hochintensive Intervall-Training (HIIT) regt bereits nach 30 Minuten die Fettverbrennung an und schafft einen starken, agilen und athletischen Körper. Ein GRIT-Workout erhöht schnell die Muskelmasse sowie die Kalorienverbrennung, sogar noch Stunden nach dem Training. Schnelle Erfolge für Menschen, die ein intensives, motivierendes und effektives Gruppentraining suchen. Wichtiger Hinweis: Grundkondition wird für diesen Kurs vorausgesetzt. Nicht für Trainingsanfänger geeignet.

**Let's Bands** Das Gummiband Training für Ausdauer, Kraft, Bodyshaping, Fettverbrennung oder gezielten Muskelaufbau. Die unterschiedlichen Gummiband-Stärken bieten eine ideale Trainingsgrundlage für alle - vom Einsteiger bis hin zum Profi. Erreiche Dein Trainingsziel in Bestzeit!

**Pilates** Das gezielte Training für den Rumpfbereich kräftigt die tief liegenden stabilisierenden Muskeln. Unter klarer Bewegungsanleitung werden Beckenboden, Bauch und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Dabei wird das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert.

**Piloxing** Pilates, Boxen und Tanz, vereint in einem intensiven Intervalltraining, wo durch die Ausdauer verbessert wird und die Kraft und Agilität des Boxens mit zielgerichtet Formen ein muskelstraffendes Workout ergeben.

**Rückenfit** Unterstützt und fördert unter klarer Anleitung die Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Hüftmuskulatur. Dies ergibt eine Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, der Körperhaltung und der Stabilität! Geeignet bei Übergewicht, Rückenschmerzen, allgemeinen Gelenksbeschwerden sowie auch bei Beckenbodenschwäche. Es stärkt den Rücken und nährt die Bandscheiben und ist eine hervorragende Prophylaxe gegen Osteoporose.

**Step** Aus einer Kombination einfacher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine mitreissende Choreographie zusammen. Po und Beine werden toll geformt und gestrafft. Das angestrebte Bewegungstempo bringt deine Fettverbrennung auf Hochtouren, lässt überflüssige Kilos purzeln und macht einfach riesig Spass. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

**Stretch & Flex:** Mit diesem Kurs wird die Mobilität und Flexibilität des ganzen Körpers in einem lockeren und angenehmen Fluss gefördert. Wir arbeiten gezielt an deiner Beweglichkeit und fördern so die Regeneration deines Körpers - auch direkt nach den Krafttraining. Dieser Kurs ist für alle geeignet (auch für Männer).

**swissjump® power** ist ein abwechslungsreiches, gesundes und einzigartiges Cardio Ganzkörpertraining mit höchstem Spassfaktor. Bei swissjump®power können sich alle Teilnehmer so richtig auspowern und extrem viel Kalorien verbrennen. Die sanfte bis intensive Schwingung zu motivierender Musik, sorgen für ein ständiges An- und Entspannen jeder Körperzelle im Organismus. Deutlich und vom ersten Mal an spürbar!

**swissjump® move** ist ein gesundes, abwechslungsreiches und spassiges Training auf dem Bellicon Trampolin. Es wird mit Kraft-Elementen (Hanteln) kombiniert und ist somit ein ganzheitliches Körpertraining.

**Sypoba** Verschiedene Bewegungen werden auf der geführten Rolle von einem Ende des Brettes zu anderen dynamisch ausgeführt. Dabei werden die tieferliegenden Muskelgruppen, die Stabilität des Bewegungsapparates, das Gleichgewicht und die Koordination trainiert.

**TRX** Suspension Training ist ein intensives und zugleich effizientes Ganzkörpertraining. Jede Übung trainiert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern verbessert die Rumpfstabilität, die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht. Sie formen Ihre Figur und optimieren Ihre Haltung. Wichtiger Hinweis: Grundkondition wird für diesen Kurs vorausgesetzt. Nicht für Trainingsanfänger geeignet.

**Xundheits Gym** Gesundheitstraining für jedes Alter. Ein ausgewogenes Training die Koordination, das Gleichgewicht wie auch die Muskelkraft den eigenen Fähigkeiten entsprechend zu fördern und oder zu erhalten.

**Yoga (Hatha Yoga)** In dieser Lektion wird mit dynamischen Abläufen der Körper aufgewärmt, danach werden die einzelnen Asanas (Positionen) auch mit Hilfsmitteln eingenommen und gehalten. Durch das genaue Einnehmen der Haltungen wird der Körper gestärkt und gut ausgerichtet. Wiederholende Entspannungsübungen beruhigen Körper Geist und Seele.

**Yoga-Pilates** Ist eine Kombination aus Yoga- Elementen und Pilates Übungen welche in einer harmonischen Abfolge den Körper kräftigen, die Konzentration fördern sowie den Stoffwechsel aktivieren. Entspannungsübungen zum Schluss und gezielte Atmung sorgen für Stressabbau und Ausgeglichenheit.

**Zumba Fitness®** Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. Die heissen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.