

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:30 - 07:30 / Andy Cycling two				06:30 - 07:30 / Claude Cycling two		
09:00 - 10:00 / Andrea Zumba® one	09:00 - 10:00 / Susanna Bodytoning one	09:00 - 10:00 / Svetla Pilates&Faszien one	09:00 - 10:00 / Silvana Bodytoning one	08:30 - 09:30 / Simone Pilates one		
09:30-10:00 / Christa SiXpackers two	09:00 - 10:00 / Nadine Rückentraining two	09:30 - 10:30 / Gaby Cycling two	10:00-11:00 / Silvana swissjump® one	09:30 - 10:30 / Christa Bauch Beine Po one	09:30 - 10:30 / Team Cycling two	10:00 - 11:00 / Team Cycling two
10:00 - 11:00 / Rachel Pilates one	10:00 - 11:00 / Karin Yoga one	10:00 - 11:00 / Jasmine BODYPUMP® one	10:00-11:15 / Cornelia fitdankbaby® MINI two	09:30 - 10:30 / Team Cycling two	10:00 - 11:00/Diane/Fabienne BODYPUMP® one	10:30 - 11:30 / Team Zumba®/ swissjump® im Wechsel one
						11:15 - 11:45 / Selina/Toni LES MILLS SPRINT® two
12:15 - 13:00 / Laszlo Cycling two	12:15 - 13:00 / Susanna Bellicon Xundheit one	12:15 - 13:00 / Svetla Pilates one	12:15 - 13:00 / Laszlo Cycling two	12:15 - 13:00/Jasmine/Gabi BODYPUMP® one		
14:00 - 15.30 / Eliana Seniorentaining one	14:00 - 15:30 / Eliana Seniorentaining one		14:00 - 14:50 / Silvana mamfit® mit Kleinkind two			
17:30 - 18:30 / Carmen Yoga two	14:30 - 15:45 / Cornelia fitdankbaby® MAXI two		14:30 - 15:30 / Nadine SeniorenYoga one			
17.30-18.00 / Fabienne Grit Cardio® one	18:00 - 19:00 / Christa Faszien bewegt two	17:30 - 18:30/Anita/Melanie Rücken & Faszien two	18:00 - 19:00 / Melanie Yoga one			
18:00 - 18:30 / Rachel SiXpackers one	18:00 - 19:00 / Selina BODYPUMP® one	18:00 - 19:00 / Toni Thai Bo one	18:15 - 18:45 / Selina/Toni LES MILLS SPRINT® two	18:00 - 19:00 / Toni Bag Fight one		
18:30 - 19:30 / Jasmine BODYPUMP® one	19:00 - 20:00 / Laszlo Cycling two	18:30 - 19:30 / Claude Cycling two	19:00 - 20:00 / Jessica Cycling two	19:00 - 19:30 / Toni Bodywork one		
18:30 - 19:30 / Oliver Cycling two	19:00 - 20:00 / Janis swissjump® one	19:00 - 20:00 / Leidy Zumba® one	19:00 - 20:00 / Toni BOOTCAMP one			
19.30 - 20.30 / Simone Pilates one	20:00 - 21:00 / Janis bodyART one	19:35 - 20:35 / Thomas Cycling two				

 separate Ausschreibung

 Cycling Kurse

 Neue Kurse / Neue Uhrzeiten

well come FIT AG

the wellness and fitness company

Heiligkreuzstrasse 2 9008 St. Gallen Tel. 071/ 245 43 25

info@wellcomefit.ch www.wellcomefit.ch

Beschreibungen der Group Fitness Kurse

Bag Fight Die Herausforderung für alle, die gerne schwitzen und an die körperliche Grenze gehen möchten. Es verbessert die Kondition und Koordination. Bag Fight, das Training am Sandsack, einfach konzipiert und für jedermann/-frau geeignet.

BBP - Bauch Beine Po 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.

Bellicon Xundheit Das Training auf dem Seilringtrampolin hilft bei Übergewicht, Rückenschmerzen, allgemeinen Gelenksbeschwerden und auch bei Beckenboden-Schwäche. Es stärkt Rücken und die Bandscheiben und ist eine hervorragende Prophylaxe gegen Osteoporose.

bodyART® ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin.

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!

Bodywork In dieser kompakten und effizienten Trainingseinheit werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination in einem trainiert. Das Training basiert auf natürlichen Bewegungen und trainiert immer ganze Muskelschlingen.

Bodytoning ist ein intensives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Die Lektion beginnt mit einem einfachen Aufwärmen, anschliessend folgt der Kräftigungsteil mit effektiver abwechslungsreichen Übungen. Hilfsmittel wie Hanteln, Gymstick oder Manschetten helfen dabei, die Intensität zu variieren. Forme und kräftige Deinen Körper!

BOOTCAMP in dieser explosiven Stunde kommst du so richtig ins Schwitzen und kannst dich auspowern. Die Kombination von Krafttraining und verschiedener Trainingsformen verbessert die Fitness, hilft das Gewicht zu reduzieren und fördert das Selbstvertrauen.

Cycling Schwinn Cycling ist die kurzweilige und effiziente Art, in der Gruppe mit guter Musik und einem interessanten Programm das Herzkreislaufsystem zu trainieren, die Ausdauer zu verbessern und Spass zu haben. Mehr als nur Radfahren...!

Faszien bewegt Faszien, auch Bindegewebe genannt, umhüllen unseren ganzen Körper, die Muskeln wie auch die Organe, und hat verschiedene Funktionen. Durch Faszientraining du dynamischer, elastischer und vitaler.

fitdankbaby® / mamfit® Informationen und Preise zum Kurs finden sie unter www.fitdankbaby.ch und 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.

Pilates ist ein ganzheitliches Training, in dem vor allem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen aus unserer Mitte angesprochen werden. Mit Übungen auf der Matte und speziellen Hilfsmitteln wird die Rumpfmuskulatur gestärkt und die Beckenstabilität erworben. Das Pilates-Training schliesst Kraftübungen, Stretching, Mobilität und Atmung mit den wesentlichen Prinzipien von Pilates sind Kontrolle, Konzentration, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Pilates & Faszien ist ein ganzheitliches Training, das die Tiefenmuskulatur in Bauch und Becken trainiert. Diese Muskelgruppen sind verantwortlich für eine aufrechte Haltung und eine schöne Körpermitte. Durch das Dehnen und Kräftigen unserer Faszien sorgen wir für mehr Spannkraft in unserem Körper und schützen und vor Schmerzen. Rückenschmerzen werden bekämpft und das Bindegewebe gestärkt..

Rückentraining Mit gezielten Gymnastikübungen wird die ideale Haltung verbessert und stabilisiert, sowie die Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt. Das Training hilft die Koordination und Muskelausdauerleistung zu verbessern.

Rücken & Faszien Rücken-, Bauch-, Gesäss- und Hüftmuskulatur werden unter klarer Anleitung gekräftigt und gestärkt. Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, unserer Körperhaltung und deren Stabilität! "Bindegewebs-Training" nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. FASZIEN sind das menschliche Bindegewebe welches unseren Körper wie ein Netz durchdringt und uns Halt verleiht.

Seniorentraining Unser Seniorentraining ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen (ab 60 Jahren) abgestimmt. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden im Fitness-Bereich trainiert. Im begleitenden Kurs werden die Gelenke mobilisiert, die Koordination verbessert sowie Balance, Haltung und Beweglichkeit gefördert.

SeniorenYoga Unser Seniorenyoga ist angepasst auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Fließende Körperübungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen abschliessend eine regenerierende Tiefenentspannung sorgen für ein sichtliches Wohlbefinden. Gelenke werden mobilisiert, die Koordination verbessert sowie Balance, Haltung und Beweglichkeit gefördert.

Sixpackers Wir führen Dich durch ein 30-minütiges Programm, welches Dir eine starke Mitte garantiert. Mit variantenreichen Übungen stärken wir die Bauch- und Rumpfmuskulatur.

LES MILLS SPRINT® ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), bei dem du auf einem Indoor Bike trainierst und schnelle Ergebnisse erzielst. Es ist ein schnelles Workout das innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse liefert und die Gelenke dabei nur minimal belastet.

swissjump® Das abwechslungsreiche Training mit hohem Spassfaktor, Gesundheit fördert, körperlich fit hält und dabei Freude macht. Auf dem Minitrampolin wird gleichzeitig Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Der Stoffwechsel wird angeregt, baut Stress ab und verhilft zu einem gesunden Lebensgefühl. Durch die ganzheitliche Beanspruchung der Körperzellen ist der Sauerstoffumsatz besonders hoch. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und verbessert die Leistungsfähigkeit. Move- mit eingebauten Kraftelementen.

Thai Bo ist eine einfache und effiziente Trainingsform für Kraft und Ausdauer. Die Kombination verschiedener Trainingsformen durch Kampftechniken und Aerobic fördert das Selbstvertrauen, verbessert die Fitness und hilft, das Gewicht zu reduzieren.

Yoga Eine klassische Yogastunde enthält Körperübungen, Atemübungen und abschliessend eine regenerierende Tiefenentspannung. Durch regelmässiges Praktizieren wird das Herzkreislaufsystem gestärkt, die Muskulatur gedehnt und entspannt und der Stoffwechsel angeregt. Ein Einstieg ist jederzeit für alle möglich.

Zumba® Spass haben und gleichzeitig abnehmen - Zumba ist dynamisch, aufregend, wirkungsvoll und bringt jede Menge Spass! Du verbrennst in kurzer Zeit viele Kalorien durch Tanzbewegungen zu heisser Latino-Musik. It's party time!