

Gültig ab 18. März 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 - 09:30 / Jacqueline <b>Power Yoga</b> one		08:30 - 09:30 / Astrid <b>TriloChi</b> two		08:30 - 09:30 / Sandra <b>Bodytoning</b> one <i>letzter Fr. im Monat Zumba</i>		
09:00 - 10:00 / Manuela <b>Zumba®</b> two	09:00 - 10:00 / Elke <b>M.A.X.® &amp; more</b> one	09:00 - 10:00 / Dania <b>Zumba®</b> one	09:00 - 10:00 / Elke <b>BODYPUMP®</b> one	09:00 - 10:00 / Leigh <b>Functional Training</b> two	09:00 - 10:00 / Eric - Karin <b>Zumba®/Dance</b> one <i>siehe separate Daten</i>	08:15 - 09:30 / Rachel <b>Early Yoga</b> one <i>siehe separate Daten</i>
09:30 - 10:30 / Astrid <b>Pilates</b> one	09:00 - 10:00 / Alexandra <b>swissjump®</b> two	09:30 - 10:30 / Mel <b>Bauch Beine Po</b> two	09:00 - 10:00 / Tanja <b>Yoga</b> two	10:00 - 11:00 / Conny <b>Pilates</b> one	10:00 - 11:00 / Sabrina <b>M.A.X.® &amp; Tone</b> one	10:00 - 11:00 / Team <b>Cardio Surprise</b> one
10:00 - 11:00 / Sibylle <b>Functional Training</b> two	10:00 - 11:00 / Mel <b>FunTone®</b> one	10:00 - 11:00 / Dania <b>bodyART®</b> one	10:00 - 11:00 / Dave <b>Fitboxe</b> one <i>auch für Einsteiger</i>	10:00 - 11:00 / Leigh <b>Step</b> two	11:00 - 11:30 / Sabrina <b>BauchXpress</b> one	10:00 - 11:00 / Team <b>Body &amp; Mind</b> two
10:30 - 11:00 / Astrid <b>Faszien mit Hilfsmittel</b> one	10:00 - 11:15 / Alexandra <b>fitdankbaby mini®</b> two	10:30 - 11:00 / Mel <b>M.A.X.®</b> two			11:15 - 12:15 / Roger <b>Functional Training</b> two <i>Outdoor wenn möglich</i>	11:00 - 12:00 / Team <b>BODYPUMP®</b> one
						11:00 - 12:00 / Team <b>Cycling</b> two
		12:15 - 13:15 / Hans-Peter <b>Cycling</b> two	12:00 - 13:00 / Team <b>Functional Training</b> two			
	14:00 - 15:00 / Gül <b>Pilates</b> one					
		17:30 - 18:30 / Sibylle <b>Functional Training</b> two				
18:00 - 19:00 / Patrick <b>Fitboxe</b> one	18:00 - 19:00 / Leigh <b>Core Power</b> one	18:00 - 19:00 / Jodit <b>FunTone®</b> one	18:00 - 19:00 / Karin <b>Dance &amp; Tone</b> one	18:00 - 19:00 / Team <b>Yoga</b> two		
18:15 - 19:15 / Roger <b>Functional Training</b> two	18:00 - 19:00 / Elena <b>swissjump®</b> two	18:30 - 19:30 / Astrid <b>Pilates</b> two	18:00 - 19:00 / Mel <b>Functional Training</b> two	18:30 - 19:30 / Team <b>M.A.X.® &amp; more</b> one		
19:00 - 20:00 / Katja <b>BODYPUMP®</b> one	19:00 - 20:00 / Leigh <b>Step</b> one	19:00 - 20:00 / Malice <b>BODYPUMP®</b> one	19:00 - 20:00 / Sandra <b>Fitboxe</b> one	19:30 - 20:30 / Fabian <b>Bodytoning</b> one		
19:15 - 20:15 Roger <b>Functional Training</b> two	19:00 - 20:00 / Dani <b>Cycling</b> two	19:30 - 20:00 / Jodit <b>Rücken Fit</b> two	19:00 - 20:00 / Lucie <b>swissjump®</b> two			
	20:00 - 21:15 / Elena <b>Hatha Yoga Flow</b> one	20:00 - 20:30 / Jodit <b>Stretching</b> two	20:00 - 21:00 / Oscar <b>Cycling</b> two			

 **Separate Ausschreibung**

 **NEU im Programm**

**well come FIT AG**

the wellness and fitness company

Feldstrasse 72 8180 Bülach Tel. 043 / 444 04 04

info@wellcomefit.ch www.wellcomefit.ch

## Beschreibungen der Group Fitness Kurse

**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.

**Bauch Xpress** Egal ob sie die Stabilität ihrer Körpermitte verbessern oder den "Waschbrettbauch" trainieren wollen, das Bauchtraining sollte auf keinem Fall fehlen. 30 Minuten intensiv.

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

**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!

**Core Power** "Die Kraft kommt aus der Mitte" ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei. Bring deinen Körper im Intervall ans Limit und treib ihn zur Höchstleistung.

**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. Fahrradhosenschuhe, Pulsuhr und Gurt sind empfehlenswert.

**Dance** Abwechslungsreiche Choreographien werden zu mitreissenden Beats aus den aktuellen Charts nach klarer Anleitung aufgebaut und erlernt. Aerobic Schritte vereinen sich spielerisch mit tänzerischen Elementen. Du bekommst eine bessere Haltung, straffst deine Silhouette, verbesserst deine Ausdauer und Beweglichkeit. Feel the music, let's dance..

**Dance & Tone** Verbindet Tanz und Toning. Verbunden mit tänzerischen Elementen erhöht es den Spassfaktor und gibt der Lektion noch das gewisse Etwas. Mit oder ohne Hilfsmittel wird eine optimale Kräftigung und Straffung aller Körperpartien angestrebt.

**Faszien mit Hilfsmitteln** "Bindegewebs-Training" nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. FASZIEN sind das menschliche Bindegewebe, welches unseren Körper wie ein Netz durchzieht und uns Halt verleiht. Diese werden gezielt mit diversen Hilfsmitteln geschmeidiger gemacht.

**Fitboxe** ist ein explosiver, schweisstreibender, spassiger und befreiender Mix aus verschiedenen Techniken des Kampfsportes. Ein ideales Ganzkörper-Workout zu mitreissender Musik, welches die Muskulatur und das Herzkreislaufsystem stärkt und verbessert. Es wird zu zweit an einem Bag trainiert was unglaublich Spass macht und so ganz nebenbei werden unglaublich viele Kalorien und Fett verbrennt! Dazu benötigte Hilfsmittel: Bandagen oder Handschuhe.

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

**Functional Training** ist ein intensives 45 minütiges 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.

**FunTone®** das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach aber intensiv, ist es geeignet für alle, die schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen. Das erfolgreiche Trainingskonzept trainiert in verschiedenen 45-Sekunden-Intervallen Bewegungsabläufe anstatt einzelne Muskeln.

**HIIT** das hoch intensive Intervall-Training regt bereits nach 30 Minuten die Fettverbrennung an und schafft einen starken, agilen und athletischen Körper.

**Intervall** bringt deinen Körper im Intervall an sein Limit und treibt ihn zu Höchstleistungen an. Der Core steht im Fokus.

**Kickpower** Das schweisstreibende Ganzkörper Training. Mit Elementen aus dem Kampfsport und mit grossem Spassfaktor bringen wir deinen Körper an dein Limit.

**M.A.X.® & more** Ein effektives Ganzkörpertraining in 55 Min. mit einfachem Übungsablauf zu cooler Musik. Die Beine werden gekräftigt und gestrafft sowie auch das Gesäss, der Oberkörper und die Rumpfmuskulatur. Die Kondition wird gesteigert, der Fettstoffwechsel angeregt und optimiert. Das Programm wird mit Kräftigungsübungen ergänzt, für Trainingsanfänger werden Optionen angeleitet.

**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.

**Power Yoga** ist eine dynamische Yoga-Form. Einzelne Asanas (Positionen) werden gehalten und in einer dynamischen Abfolge zusammengeführt. Die fließenden Bewegungen kräftigen den Körper, fördern die Konzentration sowie den Stoffwechsel, der Körper wird geschmeidig. Entspannungsübungen zum Schluss und gezielte Atmung sorgen für Stressabbau und Ausgeglichenheit.

**Rücken & Stretching** Rücken-, Bauch-, Gesäss- und Hüftmuskulatur werden unter klarer Anleitung gekräftigt und gestärkt. Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, unserer Körperhaltung und deren Stabilität! Gezielte Übungen bringen mit Stretching die Beweglichkeit zurück.

**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

**swissjump®** 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!

**TriloChi** ist eine auf Stressbewältigung- und Gesundheitsvorsorge ausgerichtete Bewegungspädagogik. Beim Fitness-Trainig geht es für die meisten um ein Steigern der körperlichen Attraktivität, die von äusseren Normen definiert ist.

**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.

**Zumba®** Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® 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.