



KURS-PROGRAMM

RHEINFELDEN

	MONTAG 09.00 – 22.00 Uhr	DIENSTAG 09.00 – 22.00 Uhr	MITTWOCH 09.00 – 22.00 Uhr	DONNERSTAG 09.00 – 22.00 Uhr	FREITAG 09.00 – 22.00 Uhr
09.15 – 10.00 Uhr	Body & Balance	Intensivzirkel	Intensivzirkel	Fatburner	Intensivzirkel
10.15 – 10.35 Uhr	Mobility	Pilates	Back for good	extrem booty	FIVE Gym
17.00 – 17.45 Uhr	Intensivzirkel	Indoor Cycling „Herzfit“	Mix it!	extrem arm & legs	
18.00 – 19.00 Uhr	Total Body Workout	extrem core	Functional Training**	Core 3D	
18.15 – 19.15 Uhr	Indoor Cycling* „Gib Gas, ich will Spaß“	BODYART	FIVE Gym	Functional Training**	Kinder Jiu Jitsu**
19.15 – 20.15 Uhr	Pilates	extrem arm & legs	Indoor Cycling „Gib Gas, ich will Spaß“		Body & Balance
19.30 – 20.30 Uhr	Indoor Cycling* „Gib Gas, ich will Spaß“	Jiu Jitsu**			Jiu Jitsu**

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen / An Feiertagen finden keine Kurse statt.
*nur von Oktober bis März **Zusatzbeitrag ***Die Teilnahme am Rehasport ist nur mit Reharezept gültig.

KURSBESCHREIBUNGEN

Total Body Workout

Dieser Kurs ist eine Kombination verschiedener Übungen, um sowohl Kraft als auch Ausdauer zu steigern und die Flexibilität zu verbessern um eine gute Körperhaltung, mehr Energie und ein verbessertes Wohlbefinden zu erreichen.

Core 3D

Core 3D ist ein Kräftigungstraining für den Rumpf und die großen Muskelgruppen. Alle Gelenke werden mit einfachen, aber effektiven Übungen mobilisiert.

BODYART

Das ganzheitliche Kursprogramm BODYART basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen, sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings.

FIVE Gym

Five Gym ist ein aktives Muskellängentraining, das sich zum klassischen Stretching darin unterscheidet, dass eine Kraftbelastung in der Muskulatur gefordert wird. Es wirkt den muskulären Verkürzungen und Bewegungseinschränkungen entgegen und macht unseren Körper wieder beweglicher, schmerzfrei aber auch leistungsfähiger.

Pilates

Im Pilates dreht sich alles um Deine Körpermitte, das Powerhouse. Atmung, Kraft und Beweglichkeit werden auf einzigartige Weise miteinander kombiniert und primär sollen die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskel trainiert werden.

Indoor Cycling

Unsere Indoor Cycling-Kurse sind ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Du spürst sofort, wie der Rhythmus der Musik in Deinen Körper fährt und Deine Beine wie von selbst treten, immer weiter. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. Du entscheidest selbst, was Du Dir beim Indoor Cycling aberverlangst.

Jiu Jitsu

Jiu Jitsu ist eine Kampfkunst, die auf Techniken basiert, um einen Gegner zu überwältigen und zu besiegen. Es ist eine effektive Form der Selbstverteidigung und ein Wettkampfsport. Der Jiu Jitsu-Kurs beginnt in der Regel mit Aufwärmübungen, um den Körper auf das Training vorzubereiten. Danach werden verschiedene Techniken des Jiu Jitsu gelehrt, wie z.B. Hebel, Würfe, Bodenkampf und Griffe. Der Kurs wird von einem qualifizierten Trainer geleitet, der die korrekte Form und Technik der verschiedenen Techniken lehrt und sicherstellt, dass die Teilnehmer sicher trainieren.

Functional Training

Funktionales Training ist ein Ganzkörper-Workout, das auf alltägliche Bewegungen abzielt und darauf abzielt, die funktionelle Fitness, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Das Training besteht aus einer Kombination von Übungen, die auf die Stärkung der Muskeln und die Verbesserung der Flexibilität abzielen, indem sie den Körper auf ganzheitliche Weise trainieren.

Body + Balance

„Body+Balance“ ist ein Ganzkörper-Workout, das darauf abzielt, die körperliche Fitness und Kraft zu verbessern. Der Kurs besteht aus einer Kombination von Übungen, die den ganzen Körper trainieren, wie z.B. Cardio, Krafttraining und Stretching. Im Body+Balance Kurs werden Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze, Gleichgewicht Crunches und verschiedene Arten von Cardio-Übungen durchgeführt. Der Kurs wird von einem qualifizierten Trainer geleitet, der den Teilnehmern hilft, die korrekte Form und Technik der Übungen zu erlernen und sicherzustellen, dass sie effektiv trainieren.

Mix it

Von Booty Workout über Step Aerobic bis hin zum Faszientraining wird der Kurs von Woche zu Woche ein abwechslungsreiches Programm bieten.

Intensivzirkel

Ein Intensivzirkel ist ein hochintensives Gruppentraining, bei dem verschiedene Übungen in kurzen Intervallen ausgeführt werden. Der Fokus liegt auf einem schnellen Wechsel zwischen verschiedenen Übungen, wobei oft auch Kraft- und Ausdauertraining miteinander kombiniert werden.

Fatburner

Ein Fatburner-Kurs ist ein Fitnesskurs, der darauf abzielt, die Fettverbrennung im Körper zu erhöhen und somit die Gewichtsabnahme zu unterstützen. Der Kurs besteht aus einer Kombination aus aeroben Übungen und Krafttraining.

Ein wichtiger Aspekt des Fatburner-Kurses ist es, den Puls in der aeroben Zone zu halten, um die Fettverbrennung im Körper zu erhöhen. Durch den Wechsel zwischen hohen und niedrigen Intensitätsphasen können auch Energieverbrennung und Stoffwechsel angeregt werden.

„extrem“ Kurse

Intensiv – effektiv – zielgerichtet: in unseren 20 min Workouts bringen wir Dich schnell zu Deinem spezifischen Trainingsziel.