

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00 - 10:00 Pilates	9:00 - 10:00 Krafttraining für Einsteiger		Neu 9:00 - 10:00 Stuhlgymnastik für Senioren	9:00 - 10:00 Krafttraining für Einsteiger	9:00 - 10:00 Lu Jong Tibetisches Heilyoga
10:30 - 11:30 Senioren Gymnastik	10:30 - 11:30 Rückengymnastik	Neu 10:00 - 11:00 Rücken meets Mobilisation	10:30 - 11:30 Zirkeltraining	10:30 - 11:30 Pilates	Neu 10:30 Wechselprogramm (siehe online)
		Neu 11:00 - 12:00 Bauch, Beine, Po	12:00 - 13:00 Rückengymnastik	12:00 - 13:00 Bauch,Beine,Po	
18:15 - 19:15 Zumba	18:00 - 19:00 Power Workout	18:00 - 19:00 Outdoor Bootcamp	18:15 - 19:15 Pilates	18:30 - 19:30 Outdoor Bootcamp	
19:30 - 20:30 Outdoor Bootcamp	19:15 - 20:15 Rücken meets Faszien	Neu 19:15 - 20:15 Mobility meets Meditation	19:15 - 20:15 Zumba		

Pilates ist ein ganzheitliches Training und zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden. Die Urform dieser Trainingsmethode geht auf Joseph Hubert Pilates zurück, der sie Anfang des 20. Jahrhunderts unter der Bezeichnung „Contrology“ (= die Koordination von Körper und Geist) entwickelt hat.

Senioren Gymnastik ist eine gute Möglichkeit, um im Alter fit zu bleiben. Dabei geht es nicht um große Bewegungsabläufe oder intensive Dehnübungen. Bereits einfache Gymnastikübungen im Stehen oder Sitzen fördern die Gesundheit. Sie verbessert unter anderem die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko.

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert.

Unser **Krafttraining für Einsteiger** fördert den Muskelaufbau und wirkt gegen den Muskelabbau. Das unterstützt nicht nur die Selbständigkeit von Seniorinnen und Senioren. Durch das Training sind sie auch leistungsfähiger und schützen sich vor Krankheiten. Regelmässiges Krafttraining kann den Blutdruck senken und steigert somit die Lebensqualität und verringert das Sterberisiko.

In der **Rückengymnastik** werden gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt, da schwache Bauch-, Rücken- und Gesässmuskeln die Funktion der Wirbelsäule beeinträchtigen und Haltungsschwächen und -schäden zur Folge haben.

Power Workout ist ein besonders intensives, dynamisches Ganzkörpertraining, das vor allem auf die Stärkung der Hauptmuskel-Gruppen ausgerichtet ist. Hierbei werden bestimmte Muskelgruppen ausgewählt und mit hoher Intensität beansprucht. Tubes, Resistance Bänder oder Gewichte können in verschiedenen Chores zu motivierender Musik auch zum Einsatz kommen.

Dehnen, entspannen, vitalisieren – **Rücken meets Faszien** sorgt durch die Dehnung Ihrer Faszien für einen optimalen Ausgleich zum Sitzen und löst tiefste Verspannungen. So können Sie wirksam Verhärtungen der Faszien vorbeugen und das Rückenschmerz-Risiko reduzieren oder Rückenschmerzen bekämpfen.

Das **Outdoor Bootcamp** ist ein funktionales Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Nicht nur die frische Luft sondern auch diese einzigartige Community lässt sie zu Höchstleistungen auflaufen. Bei diesem Training nutzen wir nicht nur den eigenen Körper, viel mehr kommen auch die verschiedensten Gerätschaften zum Einsatz. Dieses Training wird nie langweilig. Versprochen!!!

Stuhlgymnastik für Senioren ist eine gute Möglichkeit um im Alter fit zu bleiben. Hierbei geht es nicht um große Bewegungsabläufe oder intensive Dehnübungen, denn bereits einfache Gymnastikübungen im Stehen oder im Sitzen fördern die Gesundheit und reduzieren das Sturzrisiko.

Das **Zirkeltraining**, ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem in einer vorgegebenen Zeit verschiedene Übungen nacheinander absolviert werden. Ziel des Zirkeltrainings ist es, alle großen Muskelgruppen zu beanspruchen, also der Arme, des Schultergürtels, des Rückens, der Brust, des Bauches und der Beine.

Ein straffer und definierter **Bauch**, schlanke **Beine** und ein fester **Po** - Wer will das nicht! Und genau hier kommt unser Bauch-Beine-Po-Kurs ins Spiel. Dieser spezielle Kurs bietet ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch, Beine und Po, um eine straffe Körpermitte zu formen.

Bei **Mobility meets Meditation** bewegt man sich durch anfangs dynamische, mobilisierende Bewegungen, hin zu Ruhe und Entspannung für Körper und Geist.

Die Übungen des **Lu Jong** sind Körperbewegungen, welche vor über 8000 Jahren in Tibet entstanden sind und basieren auf der tibetischen Medizin. Die tibetische Medizin geht davon aus, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente oder Lebenssäfte sind. Lu Jong kann fehlgeleitete Energie mobilisieren und dadurch die physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht bringen. Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Die Lu Jong Übungen sind einfach, doch sie können unser Leben verändern.