



Kursbeschreibungen FitGym

Athletic Workout

Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzequipment, basierend auf komplexen Bewegungsabläufen und verschiedenen Bewegungsebenen. Die Pfeiler Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit werden trainiert und bieten genau das richtige Programm, um sich auszupowern und die eigenen Grenzen zu testen. Eine Grundfitness sollte gegeben sein, um die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen zu können.

Balance & Stabilität

Balanceübungen trainieren das Gleichgewicht, wirken sich positiv auf die Körperhaltung aus, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln, dienen der Entspannung und wirken sich positiv auf die Sturzprophylaxe aus. Das Stabilisationstraining sorgt für die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur sowie die Kräftigung der Rumpfmuskelatur.

Bauch Beine Po

Ein spezielles Straffungs- und Kräftigungsprogramm für die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzequipment.

Bauch Beine Po mit Baby

Dieser Kurs richtet sich an alle Mamas, die nach der Schwangerschaft einen Wiedereinstieg in das beliebte Kursformat „Bauch Beine Po“ suchen. Die Übungsauswahl ist speziell auf postnatale Bedingungen abgestimmt, die Rückbildung sollte jedoch abgeschlossen sein. Babys dürfen als Begleitung gern dabei sein. Die Kursteilnahme ist ab vier Monaten nach der Geburt möglich.

Bauch Pur

30 Minuten intensives Bauch- und Coretraining.

Bauch Rücken Stretch

Gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie ein ausgewogener Dehnungs- und Entspannungsteil

Beckenbodentraining

Umfasst eine Reihe von Anspannungs- und Entspannungsübungen der Rumpfmuskelatur. Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet, sowohl präventiv als auch nach einer Schwangerschaft oder OP.

BodyART®

Ganzheitliches Körpertraining basierend auf den fünf Elementen Erde, Holz, Feuer, Metall, Wasser. BodyART® verbindet Kraft, Flexibilität und Balance miteinander und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.



Bodyworkout

Nach einem Warm-Up geht es in den Hauptteil der Stunde. Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats, oft mit Zusatzgeräten wie z. B. Kurzhanteln, Langhanteln und Tubes, sind das Herzstück des Kursformats.

Bodyworkout T-Bow®

Nach einem Warm-Up geht es in den Hauptteil der Stunde. Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats sind das Ziel. Mit dem T-BOW® erwartet euch ein multifunktionelles Ganzkörpertraining, welches durch Zusatzgeräte wie Hanteln, Tubes und Therabänder ergänzt werden kann.

Breathwork

Breathwork beschreibt die bewusste Steuerung des Atmens. In diesem neuen Kursformat liegt der Fokus auf dem Training von Balance & positiver Energie. Durch gezielte Atemtechniken wird der Atemrhythmus bewusst verändert, dein Körper mit Sauerstoff versorgt, Stresshormone werden abgebaut und dein Geist wird klarer und fokussierter. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und auch erfahrene Teilnehmer:innen geeignet.

Faszien Fitness

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper beweglicher und elastischer machen wollen, aber auch Kraft und Stabilität trainieren möchten. Die Muskulatur wird gekräftigt und die Balance und Körperwahrnehmung geschult, zeitgleich werden ebenfalls das Bindegewebe regeneriert und Verspannungen gelöst. Mal dynamisch verspielt und kraftvoll, mal ruhig und entspannt, es gibt verschiedene Varianten, die Faszien zu trainieren.

Faszien Pilates

Eine Kombination aus Pilates und Faszien-Training. Bekannte Pilates-Übungen werden im Sinne der Faszien-Trainingsmethoden (z.B. mit Faszienrollen, Bällen oder Schwungbewegungen) modifiziert, um unser Bindegewebe zu stimulieren und wieder elastisch, geschmeidig und kraftvoll werden zu lassen.

Faszien Yoga

Die Hauptelemente beim Faszien Yoga sind das Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper wird in fließende und dynamische Bewegungen einbezogen.

Fatburner Step

Dieser Kurs vermittelt Basic Schritte mit dem Step, verpackt in vielseitige Übungsvarianten. Trainiere deine Fettverbrennung, Kraftausdauer, Ausdauer und dein Rhythmusgefühl zu motivierender Musik.



Fitness Complete

Fitness für den ganzen Körper. In diesem Kurs werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit in abwechslungsreichen Formaten trainiert. Die Intensität liegt im mittleren bis hohen Bereich, aber auch Einsteiger:innen sind herzlich willkommen.

Fitness Complete 55Plus

Die Stunde richtet sich vornehmlich an die Zielgruppe 55Plus und beinhaltet abwechslungsreiche Stundenbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dazu gehören Übungen für die Ausdauer, Kräftigung, Mobilisation, Balance und Entspannung. Dabei wird auf bestimmte Bewegungseinschränkungen Rücksicht genommen. Jüngere Teilnehmer:innen sind ebenfalls willkommen.

Fitness Light

Der Kurs für alle, die Spaß an der Bewegung haben und den ganzen Körper moderat trainieren möchten. Ein Mix aus Ausdauer (ohne Sprünge und schnelle Bewegungen), Kräftigung und Stretching. Die perfekte Vorstufe zu Fitness Complete.

Fitness-Boxing

Ein intensives Ausdauertraining, um in Form zu kommen und Stress abzubauen. Trainiert werden die erlernten Techniken am Sandsack oder an Pratzen mit dem/der Partner:in. Eigenes Equipment kann, falls vorhanden, gerne mitgebracht werden, steht aber auch kostenfrei zum Verleih zur Verfügung.

Hatha Yoga

Hatha Yoga ruht auf fünf Säulen: richtige Entspannung (Shavasana), richtige Atmung (Pranayama), richtige Ausführung der Übungen (Asana), positives Denken und Meditation (Dhyana). Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung. Dieses Kursformat steht für einfache, aber ausgiebige Haltepositionen.

HIIT

Ein hochintensives Intervaltraining, das für fortgeschrittene Teilnehmer:innen geeignet ist. Kraft- und Ausdauereinheiten wechseln sich ab.

Krafttraining

Ganzkörperkrafttraining an Geräten im Kraftraum.

Kundalini Yoga

Als energetische und spirituelle Yoga-Form beruhigt und klärt Kundalini Yoga den Geist durch Atemführung, Konzentration und Gesang. Stressabbau und Förderung des Wohlgefühls können positive Effekte sein.

Langhantel Workout

Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats mit der Langhantel, sowie Verbesserung der Körperhaltung und der körperlichen Fitness. Auch für Einsteiger:innen geeignet.



Langhantel Workout II-III

Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats mit der Langhantel, sowie Verbesserung der Körperhaltung und der körperlichen Fitness. Die Intensität ist individuell gestaltbar, da die Gewichte variiert werden können. Advanced - Hypertrophie Training , Erfahrung im Langhantel bzw Geräte Training erwünscht. Dieses Langhantel Training wird als Hot Iron® System Kurs gegeben.

Laufkurs I

Das Training richtet sich an Sportler:innen, die gerne mit dem Laufen anfangen wollen. Vorerfahrungen oder Kondition sind nicht notwendig. Mit unseren Technikübungen und Laufeinheiten, die dem individuellen Können angepasst sind, eignet sich der Kurs für ALLE. Das Warm-Up und die Technikübungen nehmen einige Zeit der 90min ein – es wird nicht die gesamte Kursdauer durchgelaufen.

Mama-fit mit Baby

In unserem Kurs „Mama-fit mit Baby“ stärken wir gezielt die körperliche Fitness nach der Geburt. Der Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining, das neben der Kräftigung des Beckenbodens den Fokus auf die Stärkung der Körpermitte legt. So werden die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden gestärkt. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse frischgebackener Mütter abgestimmt und die Babys können gern mitgebracht werden. Der Kurs findet in einer angenehmen Atmosphäre statt, die auch den Austausch mit anderen Müttern ermöglicht. Ideal für alle, die nach einem Rückbildungsformat weiter sportlich aktiv sein möchten.

MB-Haltungsfit (Morbus Bechterew)

Kräftigungs- und Stabilisationsübungen im Kraftraum, mit rheumatischen Vorerkrankungen.

Meditation (meist in Verbindung mit anderen Stundenprofilen)

Meditation lehrt, die Gedanken und den Kopf abzuschalten und Energie aus dem Hier und Jetzt zu tanken. Die Aufmerksamkeit geht nach innen, um Gedanken, Gefühle und den Energiefluss zu beobachten, zu steuern und den Ursprung zu erkennen.

Meditation (Feldenkrais®)

Meditation lehrt, die Gedanken und den Kopf abzuschalten und Energie aus dem Hier und Jetzt zu tanken. Richtung der Aufmerksamkeit nach innen, um Gedanken, Gefühle und den Energiefluss zu beobachten, zu steuern und den Ursprung zu erkennen.

Mobility Training

Mit aktiven Mobilitätsübungen wird die Beweglichkeit verbessert und Verletzungen vorgebeugt. Kraftvolle Bewegungen und Dehnung sind ebenfalls Teil des Kurses.



Morning Yoga

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Yogastunde in der die gezielte Kräftigung des Körpers, genauso im Fokus stehen, wie die Entspannung. Ein Mix aus sanft fließenden und entspannenden Asanas. Dieser Kurs ist für alle geeignet und lässt Euch gestärkt und erfrischt in die Woche starten. Mit sanften und doch kraftvollen Bewegungsabläufen bringen wir Stabilität und Flexibilität zusammen und runden die Stunde mit einer wohltuenden Entspannung ab. Diese Yogastunde ist für alle, Einsteiger:innen wie auch Forgeschrittene, geeignet die sich in der Yogapraxis weiterentwickeln möchten.

Pilates

Der Fokus im Pilates liegt auf einer starken Körpermitte („Powerhouse“), der richtigen Atmung und korrekten Körperhaltung. Kräftigungs- und Atemübungen bilden den Kern des Kurses.

Pilates II-III

Ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Vorkenntnisse zum Powerhouse und der richtigen Atmung werden vorausgesetzt. Übungen zur korrekten Körperhaltung, Kräftigungs- und Atemübungen bilden den Kern des Kurses.

Pilates 55Plus

Dieses Format beinhaltet eine Pilatesstunde mit Kräftigungs- und Atemübungen, die speziell auf die Zielgruppe 55Plus abgestimmt ist. Es wird auf bestimmte Bewegungseinschränkungen Rücksicht genommen. Jüngere Teilnehmer:innen sind ebenfalls willkommen.

Rückbildungsgymnastik

Ziel der Rückbildungsgymnastik ist es die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt zu stärken und zu stabilisieren. Empfehlenswert ab der achten Woche nach der Geburt, mit Baby oder auch ohne. Es fließen Elemente aus dem Yoga und Pilates mit ein.

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dabei wird der Energiefluss im Körper gefördert und harmonisiert. Gesundheitsförderung und Stressabbau/Entspannung stehen beim Qi Gong im Vordergrund.

Rückengymnastik

Schulung der rückengerechten Haltung, gezielte Kräftigungsübungen und mobilisierende Bewegungen für den gesamten Rücken. Abgerundet wird die Stunde durch eine längere Entspannungsphase und Dehnübungen.

Rückenworkout

Intensive Kräftigung für den gesamten Körper, mit Schwerpunkt auf der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Mobilisation und Haltungstraining runden die Stunde ab.



Seniorfit

Die Stunde richtet sich primär an die Generation 65plus und beinhaltet abwechslungsreiche Stundenbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dazu gehören Übungen für die Ausdauer, Kräftigung, Mobilisation, Balance und Entspannung. Dabei wird auf bestimmte Bewegungseinschränkungen Rücksicht genommen. Jüngere Teilnehmer:innen sind ebenfalls willkommen.

Spinning®

Spezielles Gruppenausdauertraining auf Indoor-Fahrrädern zu abwechslungsreicher Musik und unterschiedlichen Trainingsreizen wie Grundlagenausdauer, Bergfahrten und Intervalltraining. Die Teilnahme an einem Spinning® Intro vor dem ersten Besuch einer regulären Einheit, sowie das Tragen eines Pulsmessers ist empfehlenswert. Die Kurse sind nach Intensitäten in die Level I-III unterteilt.

Spinning-Intro®

Einführung in spezielles Gruppenausdauertraining auf Indoor-Fahrrädern zu abwechslungsreicher Musik. Für Einsteiger - im 3 Wochen-Rhythmus! Festes Schuhwerk wird benötigt.

Skigymnastik

Fitness für den ganzen Körper. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Die Intensität liegt im mittleren bis hohen Bereich. Spaß und Schwitzen stehen neben dem effektiven Training im Vordergrund.

Step Aerobic

Aufbauend auf Basisschritten werden unterschiedliche Choreographien mit dem Step erarbeitet.

Step Workout

Ein Ganzkörperworkout mit dem Step: teilweise nur mit dem eigenen Körpergewicht oder ergänzend mit Kleingeräten.

Stretch & Relax

Mobilisationsübungen und Dehnung sind das Herzstück der Stunde. Eine (meditative) Entspannung im Sinne einer Körper- oder Fantasiereise runden die Stunde ab.

Svastha Yoga

Das Wort Svastha aus dem Sanskrit (uralte Sprache der indischen Philosophie) bezieht sich auf einen Zustand vollständiger Gesundheit und Wohlbefindens, geistiger und emotionaler Ausgeglichenheit. Bei Svastha Yoga geht es darum, Yoga so zu praktizieren, wie es für jeden Einzelnen am besten ist. Dabei wird die alte Weisheit von Yoga und Ayurveda mit der modernen Wissenschaft integriert.

Tai-Chi

Tai-Chi wirkt sich positiv auf die Gesundheit und die Entspannungsfähigkeit aus. Ursprünglich ist es eine alte Kampf- und Bewegungskunst aus China, sie fördert die Entfaltung der inneren Energie



„Qi“ und bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Übungen aus der chinesischen Heilgymnastik und Qi Gong bereiten auf die Tai-Chi-Form vor, eine Abfolge von ruhig fließenden, sanften und runden Bewegungen.

Taiso

Taiso verbindet japanische Tradition mit modernen Trainingsformen. Als japanisches Gymnastiktraining hält Taiso fit und beweglich. Das Training besteht aus Übungen mit und ohne Partner:in zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Meditations- und Atemübungen ergänzen das Training und führen zu einem gesteigerten Wohlbefinden. Taiso richtet sich an Teilnehmer:innen ab 18 Jahren. Das Training ist für alle Fitnessniveaus geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das Training findet in einfacher Sportkleidung oder Judohose und T-Shirt statt.

Vinyasa Yoga

Eine Kombination aus kraftvollen, fließenden Bewegungen und tiefen, dynamischen Atemübungen. Typische Inhalte sind Mobilisation, Sonnengrüße, Asanas (Übungen) und Tiefenentspannung. Einige der Stunden sind in verschiedene Schwierigkeitsgrade unterteilt. Diejenigen Stunden ohne eine Angabe zum Schwierigkeitsgrad (I-II oder II-III) richten sich an alle Zielgruppen.

Vinyasa Yoga I-II

Eine Stunde, die sich an Yoga-Einsteiger:innen richtet.

Vinyasa Yoga II-III

Hier werden Yoga-Erfahrene mit Praxiserfahrung innerhalb der individuellen Grenzen und Möglichkeiten in komplexeren Übungsabfolgen angeleitet.

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, welcher sehr lösend auf Körper und Geist wirkt. Die Dehnung nimmt einen wichtigen Aspekt ein, die Übungen werden ca. zwei bis drei Minuten gehalten.

Yin Yoga & Meditation

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, welcher sehr lösend auf Körper und Geist wirkt. Die Dehnung nimmt einen wichtigen Aspekt ein, die Übungen werden ca. zwei bis drei Minuten gehalten.

Yoga Rücken & Gelenke

Dieser Kurs beruht auf sanftem Hatha Yoga, welches die gesamte Rumpf-, Beckenboden- und Beinmuskulatur kräftigt. Der Kurs ist auch für Senioren:innen und Einsteiger:innen gut geeignet.

Yoga für Sportler:innen

Dieser Yoga-Kurs bietet als kraftvolles Beweglichkeitstraining die perfekte Ergänzung für alle



Sportler:innen. Balance-, Kräftigung- und Dehnungsübungen stehen im Vordergrund. Die mentale Ebene nimmt nur wenig Raum ein.

Yogilates

Yogilates ist eine Kombination aus Yoga und Pilates. Der Fokus liegt auf dem Aufbau der Tiefenmuskulatur, um das Körperbewusstsein und die Haltung zu verbessern sowie auf der Atmung. Des Weiteren werden die Beweglichkeit und das Gleichgewicht in Form von Yoga-Übungen geschult.

Yoga in der Schwangerschaft

Dieser Yogakurs ist speziell auf werdende Mütter abgestimmt und besteht aus einem Mix von Atemübungen und Yogaelementen.

Yoga & Entspannung

Eine Kombination aus kraftvollen, fließenden Bewegungen und tiefen, dynamischen Atemübungen. Typische Inhalte sind Mobilisation und Sonnengrüße. Eine Tiefenentspannung und Meditation runden die Stunde ab.

Yoga 55Plus

Diese Stunde ist eine softe Yogastunde. Der Schwerpunkt liegt speziell auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Mobilisierung der Gelenke. Dieser Kurs ist für die Generation 55Plus gut geeignet. Auch jüngere Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

Yoga & Meditation 55Plus

Die Stunde richtet sich hauptsächlich an die Zielgruppe 55Plus. Yoga-Übungen werden kombiniert mit großem Raum für Meditation. Meditation lehrt, die Gedanken und den Kopf abzuschalten und Energie aus dem Hier und Jetzt zu tanken. Richtung der Aufmerksamkeit nach innen, um Gedanken, Gefühle und den Energiefluss zu beobachten, zu steuern und den Ursprung zu erkennen. Auch jüngere Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

Yogilates nach der Schwangerschaft

Ein Mix aus Yoga- und Pilates-Übungen für Mütter nach der Schwangerschaft, ab der achten Woche nach der Geburt. Das Baby darf gerne mit dabei sein.

Z4P

Diese Schweizer Trainingsphilosophie bietet ein professionell und motiviert geleitetes Training, indem die Beweglichkeit, die Power, der Speed, die Kraft und die Ausdauer verbessert und die persönlichen Ziele erreicht werden. Von Anfänger:in bis Leistungssport können alle Bedürfnisse in einem energiegeladenen Training abgedeckt werden.

Z4P-Upper Body

In dieser Class liegt der Fokus auf dem Oberkörper und dem Bauch. Je nach Stunde liegt die Hauptbelastung bei den Armen, den Schultern, der Brust, dem Bauch/Rumpf, dem Rücken oder gleich alles zusammen.



Z4P-Lower Body Glutes & Core

In dieser Class liegt der Fokus auf den Beinen, dem Gesäß und dem Bauch/Rumpf. Je nach Stunde liegt die Hauptbelastung auf einzelnen Muskelgruppen der unteren Extremitäten, manchmal auf Allen. Der Bauch kommt sicher nie zu kurz.

Z4P-Total Body

In dieser Class liegt der Fokus auf dem ganzen Körper. Alle wichtigen Teile eines effektiven Trainings werden in einer ganzheitlichen Stunde abgedeckt. Die Hauptbelastung liegt eher im Kraft- als im Ausdauerbereich, auch wenn dieser nicht vernachlässigt wird.

Z4P-Metabolic Circle

In dieser Class wird geschwitzt. Das Trainingsmodell erlaubt jedem Teilnehmenden das Erreichen des persönlichen Limits. Unabhängig des Leistungsniveaus machen wir gemeinsam einen Schritt nach vorne in einem Ganzkörpertraining, welches durch gezieltes Anheben des Pulses neben dem Kraftreiz vor allem auch einen Ausdauerreiz setzt.