

**KURSPLAN GESUNDHEITSORIENTIERS GRUPPEN FITNESS IM RENNBAHNTRAINING***gültig ab 3.1.2022*

Ist Ihnen ein professionell geführtes Gruppen Training zur individuellen Gesundheitsförderung wichtig? Dann sind Sie bei uns richtig. Trainieren Sie in unseren vielfältigen Gruppenkursen mit Gleichgesinnten und erleben Sie Spass, Trainingsmotivation und gezielte Fortschritte. Es entspricht unserem Selbstverständnis, dass die angebotenen Gruppenkurse ausschliesslich von qualifizierten Instruktorinnen geleitet werden. Vereinbaren Sie jetzt Ihr Probetraining.

<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>
					9.15 – 10.15 Pilates
9.00 - 10.00 SYPOBA® 1			9.15 – 10.15 Gesundes Krafttraining		
				10.00 – 11.00 SYPOBA® 1	
12.15 – 13.00 PILATES	12.15 – 13.00 PILATES	12.15 – 13.00 PILATES	12.15 – 13.00 TRX®	12.15 – 13.00 PILATES	
18.15 – 19.15 Pump / Langhanteltraining	18.15 – 19.15 Rücken & Rumpf	18.15 – 19.15 SYPOBA® 1	18.15 – 19.15 Pump / Langhanteltraining	18.00 – 19.00 Selbstverteidigung	
19.15 – 20.15 SYPOBA® 1	19.15 – 20.15 Yoga <i>Start 18.1.22</i>	19.15 – 20.15 Functional Training	19.15-20.15 SYPOBA® 2		
20.20 -21.20 SYPOBA® 2					

## BESCHRIEB KURSE

### GESUNDHEITSORIENTIERTE KURSE

**FOKUS:** FÖRDERUNG VON KRAFT, KOORDINATION UND STABILITÄT

**Zusatzangebot: SYPOBA®** ist ein komplexes Ganzkörpertraining geeignet für **Anfänger und Profis**. Eine der effizientesten und wirkungsvollsten Methoden im modernen Krafttraining. Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit werden perfekt geschult. Die instabile Umgebung kreiert ein stabiles System. Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit unserem Partner Natural Shape Concept, statt. Für diesen Kurs braucht es ein separates 10ner Abo dieses kann gern am Empfang angefragt werden. Das Probetraining ist kostenlos. Wir freuen uns per 3.1.22 die grösste Auswahl an **SYPOBA®** Kursen in der Region anzubieten.

**Pilates** ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, die Kraft, Beweglichkeit und die strukturelle Balance des Körpers fördert. Die spezifische Atmung und bewussten Bewegungsabläufe sind wichtige Bestandteile des Trainings. Pilates eignet sich als **Krafttraining** für grosse- und kleine Muskelgruppen speziell auch für **Rücken, Rumpf und Beckenboden** sowie die allgemeine **Stabilität**. Es ist ein Konzept, das sich für Männer und Frauen eignet. Das Training ist ideal als **Anschluss an die Rückbildung** nach der Geburt oder für Liebhaber „ruhigerer“ Trainingskonzepte.

Ein starker **Rücken & Rumpf** sind zentral für unsere Gesundheit. Leider leiden viele Menschen an Rückenbeschwerden aufgrund der schwach ausgeprägten Muskulatur, langem Sitzen, mangelnder Bewegung oder unterschiedlichen Krankheitsbildern. Diesen Beschwerden wollen wir vorbeugen und mit gezielten, ruhigen Kraftübungen den Rücken & Rumpf stärken. Das Trainingskonzept eignet sich für alle Altersgruppen und wird ohne Ausdauerübungen durchgeführt. Im Vordergrund stehen Kräftigungen, Mobilisationen und Dehnungen. Leiden Sie an Rückenbeschwerden? Sie sind herzlich willkommen unser Rücken & Rumpf Konzept zu testen.

**Yoga** zielt auf eine Vereinigung von Geist und Körper ab. Dabei kommen Praktiken zum Einsatz, in denen sowohl An-, als auch Entspannung wichtig ist. Ein professionell geführtes Yoga Training stärkt und dehnt Ihre Muskulatur, baut Stress ab und fördert eine positive Einstellung. Es unterstützt mit gezielten Atemübungen das Nervensystem und somit Körper und Psyche.

## **POWER KURSE mit gesundheitsorientierter Wirkung**

**FOKUS:** FÖRDERUNG VON KRAFT, KOORDINATION, STABILITÄT & AUSDAUER

**Functional Training** ist intensiv und bringt Sie richtig ins Schwitzen. Kraft- und Ausdauerübungen in Kombination mit dynamischer Musik reißen Sie aus Ihrem Alltag und powern richtig aus. Funktionale Bewegungsabläufe fordern Ihren ganzen Körper. Dieser Kurs ist ideal für Alle, welche noch mehr aus dem eigenen Körper rausholen möchten.

Das **TRX®** Suspension Konzept trainiert gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit und verbessert die Stabilität des Rumpfes. Die hohe Intensität ermöglicht ein effizientes und intensives Ganzkörper-Training. Dieser Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel und ist sowohl für junge als auch ältere Freizeit- und Leistungssportler geeignet.

Im **Langhantel Training** (Pump) arbeiten wir mit Gewichten und stärken so Muskulatur und Knochen. Sport und Bewegung sind gesund, das ist allgemein bekannt. Über Bewegung können Sie Muskulatur aufbauen, über Belastung die Knochen stärken. Wenn der Knochen belastet wird, baut er sich auf - wenn der Knochen keine Belastung erfährt, baut er sich ab. Profitieren Sie von einem intensiven und professionell geführten Langhantel Training. Dieser Kurs eignet sich für Alle, denn das Gewicht wird individuell an Ihre Leistungsfähigkeit angepasst.

**Selbstverteidigung** – Wir zeigen Ihnen die effektivsten Techniken um Angriffe abzuwehren und sich aus gefährlichen Situationen zu befreien. Ein abwechslungsreiches Training mit technischen Übungen, Rollenspielen und Konversationen. Wir freuen uns in Zusammenarbeit mit Noel Gaillard diesen besonderen Kurs anzubieten. Noel Gaillard begann seine Karriere als Kampfkünstler mit 8 Jahren im Bereich des Wing Chungs Kung Fu. Nach 15 Jahren hartem Training und Wettkämpfen und der Erlaubnis seines Meisters, eröffnete er 2003 seine erste eigene Kung Fu Schule, die bis heute unter dem Namen „Shaolin Basel“ bekannt ist.