

KURSPLAN Gültig ab 1. Januar 2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.15	Yoga		Pilates		Yoga		
9.00	Pilates	BBP	Rückenpower	Bodytone	Pilates		
10.00	TRX* core & more 45 Minuten	Hatha Yoga 75 Minuten	Yoga 75 Minuten	Zumba	Rückenpower	Surprise	Tae Bo
11.00					Yogilates		Indoor Cycling*
17.15		Bodytone					
18.15	TRX* 45 Minuten	18.15 M.A.X. 18.45 CORExpress	TRX* 45 Minuten	Pilates	18.00 M.A.X. 45 Minuten		
19.15	Indoor Cycling*	Tae Bo	Yogilates	Indoor Cycling*	19.00 Tae Bo		

*Anmeldung erforderlich. Einschreibelisten liegen 65 Minuten vor Kursbeginn am Empfang auf! Änderungen ohne Ankündigung sind jederzeit möglich

Migros Fitnesscenter Frenkendorf
 Niederschönthalstrasse 2
 4402 Frenkendorf
 Tel. 058 575 89 40
 frenkendorf@migrosfitnesscenter.ch

Öffnungszeiten:
 Montag bis Freitag 8.00 – 22.00
 Samstag/Sonntag 9.00 – 18.00
 www.migrosfitnesscenter.ch

MIGROS
FITNESS  **CENTER**
 Frenkendorf

Kursbezeichnung

BBP (Bauch, Beine, Po)

Das Ziel dieser Lektion ist es, die Problemzonen Bauch, Beine und Po zu straffen und zu kräftigen.

Bodytone

Eine Kräftigungsstunde, in der mit und ohne Zusatzmaterial der ganze Körper geformt und gestrafft wird

CORExpress

Dieses Workout stärkt den Rumpf, formt die Körpermitte und ist die perfekte Ergänzung zu jeglichen Sportarten.

Hatha Yoga/Yoga

Im Hatha Vinyasa Yoga werden Atmung und Bewegung zu einer Einheit verbunden, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Die Bewegungsabläufe sind fließend in Spiral- und Wellenform. Dies stärkt die Wirbelsäule und lässt den ganzen Körper jung und beweglich bleiben. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Somit erreicht «Velofahren» ganz neue Dimensionen.

M.A.X.

M.A.X. steht für Muscle Activity Excellence. Ein ultimatives Konditionstraining, welches die Ausdauer, Kraft und Koordination und somit die ganze Fitness und die Fettverbrennung optimiert!

Pilates

Ruhige Kräftigungsstunde mit und ohne Hilfsmittel mit Schwerpunkt Bauch und Rücken nach Methode J. Pilates. In dieser Lektion werden die tiefliegenden Bauch und Rückenmuskeln trainiert, was zum einen eine Verbesserung der Haltung und zum anderen eine Prävention gegen Rückenleiden bewirkt.

Rückenpower

Rumpfkraftigung mit funktionellen Stabilisationsübungen stehen in dieser Lektion im Vordergrund. Zudem werden Schultergürtel und Beine intensiv gekräftigt.

Surprise

Lass dich überraschen!

Tae Bo

Tae Bo ist ein einzigartiges und powerorientiertes Ganzkörpertraining. Ein ideales Training zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Flexibilität verbunden mit einem grossen Spassfaktor. Eine Mischung aus Kicks und Punches, begleitet von einem schnellen Sound. Man erreicht dadurch mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

TRX/TRXpress

Das TRX Suspension Training ist eine vielseitige und effektive Trainingsmethode für jedermann, unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessniveau. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts gegen die Schwerkraft wird mit einem Gurtsystem der ganze Körper gestärkt und geformt. Zudem werden die Rumpfstabilität, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert.

TRX core & more

In dieser TRX Lektion wird der Fokus auf den Rumpf gelegt. Dabei kommen ausser dem TRX noch weitere Hilfsmittel zum Einsatz.

Yogilates

Die Verbindung von Yoga und Pilates eignet sich für alle, die mit einem effektiven Übungsprogramm ihr Wohlbefinden steigern möchten, Ruhe finden - und ihren Körper formen wollen. In fließenden Abfolgen ergänzen sich Asanas aus dem Yoga und Übungen nach Joseph Pilates. Ein einzigartiges Programm für Körper und Seele zugleich!

Zumba

Zumba-Fitness ist ein kolumbianisches Tanzworkout. Mit feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, einfachen Tanzschritten (Cumbia, Reggeaton, Salsa, Samba, Merengue etc.) und viel Spass ist dieses Workout für alle geeignet.

Wichtig:

Stossdämpfende Gymnastikschuhe mit gutem Halt sind für alle Lektionen unerlässlich.

Achten Sie während der Lektion auf eine genügende Flüssigkeitsaufnahme.