

KURSPLAN Gültig ab Januar 2022

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.10	Yoga 45 Minuten		Pilates 45 Minuten		Yoga 45 Minuten		
9.05	Pilates 45 Minuten	BBP 45 Minuten	Rückenpower 45 Minuten	Bodytone 45 Minuten	Pilates 45 Minuten		
10.00	TRX 45 Minuten	Hatha Yoga 75 Minuten	Yoga 75 Minuten	Zumba 50 Minuten	Rückenpower 45 Minuten	TRX 45 Minuten	Tae Bo 50 Minuten
11.15					Yogilates 50 Minuten		11.00 Indoor Cycling 50 Minuten
17.15	Winterkurs TRX 45 Minuten	Bodytone 50 Minuten					
18.15	TRX 45 Minuten	M.A.X. & Core 50 Minuten	TRX 45 Minuten	18.00 Pilates 45 Minuten	18.00 M.A.X. 45 Minuten		
19.15	Indoor Cycling 50 Minuten	TRX 45 Minuten	Yogilates 50 Minuten	Indoor Cycling 50 Minuten	19.00 Tae Bo 50 Minuten		

Online Anmeldung für alle Kurse | 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

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. & Core

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

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, Reggaeton, 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.**