

KURSPLAN

Gruppenfitness gültig ab 03. Februar 2020
Mit uns erreichst Du Deine Ziele motiviert und mit Spass!

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.00 Uhr	Chi Yoga 55 Minuten						
09.00 Uhr	Fatburner Step 🐻 55 Minuten	Rückenpilates 🐻 55 Minuten	Bauch, Beine, Po 🐻 55 Minuten	Spinning 🐻* 55 Minuten	Pilates 🐻 55 Minuten		
10.00 Uhr	Zumba 🐻 55 Minuten	Pump Work 🐻 55 Minuten		Zumba 🐻 55 Minuten	Pump Work 🐻 55 Minuten	Zumba 🐻 55 Minuten	Sonntag Spezial# 55 Minuten
12.10 Uhr				Five 50 Minuten			
14.00 Uhr							
16.00 Uhr			Zumba Kids 📍 55 Minuten				
17.30 Uhr	Pump Instruktion 25 Minuten				Yoga 70 Minuten		
18.00 Uhr	Pump Work 55 Minuten	Five 55 Minuten					
18.30 Uhr				M.A.X. 25 Minuten			
19.00 Uhr	Zumba 55 Minuten	Bauch, Beine, Po 55 Minuten	Pilates 55 Minuten	Tôsô X 55 Minuten	Spinning * 55 Minuten		
20.00 Uhr	Spinning * 55 Minuten	TRX Zirkel * 55 Minuten	Pump Work 55 Minuten	Yoga 70 Minuten			

- Ausdauer
- Rücken
- Wellness
- Figur

📍 Zumba Kids 8.-/Kurs Einstieg jederzeit möglich

* Kurs mit Anmeldung # siehe App welcher Kurs stattfindet

🐻 Kinderhort Mo-Fr 08.45-11.15 Uhr / Sa 09.30-12.00Uhr. Während den **Schulferien** bleibt der Kinderhort am **Samstag**

Lektionen werden ab mindestens 3 Teilnehmern abgehalten.

📍 fitpool Premium Training
Ebnerstrasse 70 · 9630 Wattwil

☎ Tel. 071 988 75 15
www.fitpool.ch · info@fitpool.ch

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauch, Beine, Po

Bauch, Beine, Po ist ein gezieltes Trainingsprogramm zur Straffung der «Problemzonen». Kraftausdauertraining, zum Teil mit Step, Tubes, Hanteln und Gewichtsmanschetten unter Anleitung unserer Trainer verhilft Dir zu Deiner Wunschfigur.

Chi Yoga

Der Kurs Chi Yoga ist Meditation in Bewegung. Bei dem Chi Yoga werden geistige Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen miteinander verbunden. Dabei liegt der Fokus auf den Übergängen von einer Haltung in die andere.

Fatburner Step

In unserem Fatburner Step Workouts kommst du mit Hilfe eines höhenverstellbaren Steps ins Schwitzen. Motiviert wirst Du von mitreißender Musik und der Anleitung Deines Trainers werden einfache Schrittfolgen auf und über den Step deine Fettpolster zum Schmelzen bringen.

Five

In Five arbeiten wir mit Bewegungen in alle Richtungen daran, die im Alltag verkürzten Muskeln, Bänder und Sehnen wieder in ihre ursprüngliche Länge und Spannung zu bringen. Durch dieses gezielte Muskellängentraining kann die andauernde Kompression der Gelenke wieder aufgehoben werden. Der Knorpel wird nicht mehr geschädigt und Schmerzen lassen nach.

M.A.X.

Das M.A.X. Training lässt in nur 30 Minuten die Pfunde purzeln! Während der halben Stunde wird nicht nur jede Muskelgruppe trainiert, auch Koordination und Ausdauer kommen nicht zu kurz. Bei jeder Übung folgen auf 45 Sekunden Power 15 Sekunden Entspannung für maximale Effektivität.

Pump Work

Pump Work ist ein abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer-Workout, das besonders die Rumpfmuskulatur kräftigt. Ständig wechselnde Bewegungsabläufe, Geschwindigkeiten und Kombinationen trainieren nicht nur Deine Muskeln, sondern auch Deine Ausdauer und Koordination.

Pilates

Pilates ist ein auf dem Yoga basierendes Mattentraining, das Körper, Geist und Seele stärkt. Das anspruchsvolle Training dient der Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, besonders der Körpermitte.

Rückenpilates

Rückenpilates ist ein Trainingsprogramm, bei dem die Kräftigung Deiner Rückenmuskulatur im Vordergrund steht. Gezielte Übungen helfen Dir, Verspannungen zu lösen und durch eine gestärkte Rückenmuskulatur Verspannungen und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Spinning

Beim Spinning nehmen Dich unsere Trainer mit auf eine Radtour, die Dir alles abverlangen wird und so Deine Ausdauer fördert wie noch nie. Hügel, Ebenen und Berggipfel warten auf Dich, die es unter motivierender Anleitung unserer Trainer und bei mitreißender Musik zu erklimmen gilt. Gemeinsam spornen sich die Kursteilnehmer zu Höchstleistungen an und sorgen so nicht nur für ein tolles Erfolgserlebnis als Team, sondern auch für jede Menge Freude an diesem Training.

Step and Tone

Step and Tone eignet sich ideal zur Fettverbrennung. Koordination und Kondition werden hier trainiert. Nach dem Motto «Der Weg ist das Ziel», werden zu fetziger Musik kreative Choreographien einstudiert. Lass Dich von den tänzerischen Moves, den Schritt Variationen und den fließenden Bewegungen übers, um und auf dem Step begeistern! Es gibt verschiedene Schwierigkeitsstufen und ist somit für Jeden geeignet.

Tôso X

Tôso X ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist im Vergleich zu Kampfsportarten relativ leicht zu erlernen. Die Techniken werden gezielt und kraftvoll durchgeführt, so dass mit hoher Körperspannung gearbeitet wird.

Yoga

Beim Yoga helfen Dir körperliche Übungen und kontrollierte Atemtechniken, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele aufrechtzuerhalten und Flexibilität und Belastbarkeit für den Alltag zu gewinnen.

Zumba

Tanz Dich fit beim Zumba! Exotische Klänge, kraftvolle Latino-Rhythmen und internationale Beats bringen Dich in Schwingung und steigern Deine Kondition.

Zumba Kids

Das Workout basiert auf dem Prinzip «FUN AND EASY TO DO». Für Zumba Kids muss man nicht tanzen können. Die Kinder tanzen und bewegen sich viel und haben durch die rhythmischen Klänge der Musik nicht nur Spaß sondern auch mehr Fitness.