

# GRUPPENKURSE AB 16. OKTOBER 2017



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 – 10.00	08.30 – 09.30	08.30 – 09.40	08.30 – 09.30	08.30 – 09.25	09.30 – 10.30	09.30 – 10.45
ZumFit	Pilates/Poweryoga/ Faszien	Rückenturnen*	Body Pump / CX Worx	Power Yoga	Body Pump	Cycling*
			09.30 – 10.30	09.30 – 10.30	10.30 – 11.00	
			Pilates/Poweryoga/ Faszien	ZumFit	Powercore CX Worx	
	12.10 – 12.40			12.10 – 12.40		
	Powercore CX Worx			Powercore CX Worx		
18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.15 – 19.15	18.15 – 19.15	<p>*Cycling: Nur über Anmeldung. Findet vom 16. Oktober 2017 bis Ende März 2018 statt. Cycling am Sonntag bis Ende April 2018.</p> <p>*Rückenturnen: Findet während den Willisauer Schulferien nicht statt.</p>		
Cycling*	Body Pump	Pilates/Poweryoga/ Faszien	Cycling*			
19.15 – 20.15	19.00 – 19.30	19.30 – 20.30	19.30 – 20.30			
Body Pump	Powercore CX Worx	ZumFit	Body Pump			
20.15 – 20.45	19.45 – 20.45		20.30 – 21.00			
Powercore CX Worx	Cycling*		Powercore CX Worx			
	19.30 – 20.15					
	Crossfit Garage					

Änderungen vorbehalten.  
Aktueller Plan auf [www.sportrock.ch](http://www.sportrock.ch)

# GRUPPENKURSE



**ZUMFIT** Eine Mischung aus Toning, Crossfit, Sixpack und Latinotanz. Intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskelaufbau, Kraft, Kondition und Ausdauer.

**POWER YOGA** Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist werden trainiert. Durch die Kombination von Posen, die durch dynamische Bewegungsabläufe verbunden sind und der richtigen Atemtechnik, werden Körper und Geist trainiert und gestärkt. Wie bei allen Yoga Stilen wird im Power Yoga die mentale Ruhe und die innere Balance durch die Regelmässigkeit gestärkt.

**RÜCKENTURNERN** Zielgerichtet können Rückenbeschwerden vorgebeugt, reduziert oder vermieden werden. Mittels verschiedenen Übungen wird der Rücken gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und die Körperhaltung geschult. Das Rückenturnen ist für Männer und Frauen jeden Alters. Geführt wird der Kurs von einer Physiotherapeutin.

**BODY PUMP** Ein athletisches Ganzkörper-Workout mit Langhanteln. Trainiert die Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtübungen wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls.

**POWERCORE CX WORX** Ein effizientes Workout in nur 30 Minuten zur Festigung des Rumpfs, das mental und physisch fordert.

**CYCLING** Ein Gruppentrainingsprogramm auf Indoorbikes zu mitreissender Musik. Das Herzkreislauftraining mit Intervallabschnitten garantiert eine verbesserte Ausdauerleistungsfähigkeit.

**CROSSFIT** Umfassendes Ganzkörpertraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die mit hoher Intensität durchgeführt werden. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, Elementen aus dem Gewichtheben sowie dem Turnen. In dem abwechslungsreichen Workout kann sich jeder individuell auf seinem Level auspowern und seine Grenzen ausloten.

**PILATES / POWER YOGA / FASZIEN** Die Lektion ist in drei Teile aufgeteilt:

**PILATES** Ganzheitliches Körpertraining, bei welchem die tiefliegenden, kleinen meist schwächeren Muskelgruppen trainiert werden. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung und sorgt somit für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

**POWER YOGA** Positionen, Bewegungsabläufe und Atemtechniken angepasst. Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist werden trainiert.

**FASZIEN TRAINING** Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts und der Hartschaumrolle wird Druck auf Verhärtungen der Skelettmuskulatur ausgeübt. Mit dem Ziel Spannungen zu lösen, Durchblutung zu steigern und die ursprüngliche Dehnfähigkeit des Bindegewebes (Faszien) gegenüber den Muskeln wieder herzustellen.