GRUPPENKURSE 2023/24



SONNTAG

09.30 - 10.45

CYCLING

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	08.30 - 09.30	08.30 - 09.30	
	YOGILATES	RÜCKENTURNEN	
18.00 – 19.00	18.35 – 19.35	19.00 – 20.00	18.45 – 19.45
CYCLING	YOGILATES	CYCLING	CYCLING
19.15 – 20.15	19.30 – 20.15		19.30 – 20.15
PUMP	BODYCROSS		BODYCROSS
20.15 – 20.45	19.45 – 20.45		
POWERCORE	CYCLING		

CYCLING Nur über Anmeldung. Findet vom 16. Okt. 2023 bis 31. März 2024 statt.

SAMSTAG

09.30 - 10.15

BODYCROSS

RÜCKENTURNEN Findet während den Willisauer Schulferien nicht statt.

Änderungen vorbehalten. Aktueller Plan auf www.sportrock.ch

FREITAG

08.30 - 09.30

POWER YOGA

GRUPPENKURSE 2023/24





POWER YOGA Training für Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe. Durch Kombination von Posen, dynamischen Bewegungsabläufen und der richtigen Atemtechnik wird Körper und Geist trainiert und gestärkt.



BODY CROSS Hochintensitätstraining für Ausdauer, Kraft und Koordination. 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.



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



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



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



YOGILATES Ganzheitliches Körpertraining für Muskeln, Bindegewebe, Beweglichkeit und innere Ruhe. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Stretching und Bewegungsabläufe stärken die tiefgelegene Muskulatur.



RÜCKENTURNEN Training dass Rückenbeschwerden vorbeugt, reduziert oder vermieden werden. Der Rücken wird gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und die Körperhaltung geschult. Für Männer und Frauen jeden Alters. Geführt wird der Kurs von einer Physiotherapeutin.