

# GRUPPENKURSE 2024/25



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08.30 – 09.40	08.30 – 09.30		08.30 – 09.40	09.30 – 10.15	09.30 – 10.45
	YOGILATES	RÜCKENTURNEN		POWER YOGA	BODYCROSS	CYCLING
18.00 – 19.00	18.20 – 19.30	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			
	19.45 – 20.45					
	CYCLING					

**CYCLING** Nur über Anmeldung.  
Findet vom 14. Okt. 2024 bis 30. März 2025 statt.

**RÜCKENTURNEN** Findet während den  
Willisauer Schulferien nicht statt.

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

# GRUPPENKURSE 2024/25



**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.



**PUMP** Ein athletisches Ganzkörper-Workout mit Langhanteln. Trainiert die Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtübungen 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.