

# GRUPPENKURSE 2025/26



MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08.30 – 09.45	08.30 – 09.30	08.30 – 09.45		09.30 – 10.15	09.30 – 10.45
	YOGILATES	RÜCKENTURNEN	POWER YOGA		BODYCROSS	CYCLING
18.00 – 19.00	18.00 – 19.15	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			
	19.30 – 20.30					
	CYCLING					

**CYCLING** Nur über Anmeldung.  
Findet vom 13. Okt. 2025 bis 31. März 2026 statt.

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

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

# GRUPPENKURSE 2025/26



**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 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 tiefegelegene 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.