

Änderungen vorbehalten  
gültig bis auf Widerruf  
an Feiertagen Cyber-Wunschprogramm

**MONTAG**

**GlamDance**  
8.40 - 9.30 Uhr

**BauchBeinePo**  
9.40 - 10.30 Uhr

**CYBER  
TRAINING**

**WÜNSCH-DIR-WAS**  
10.30 BIS 17.30 UHR

**INFO  
BEIM LIFE-TEAM**

**DIENSTAG**

**FunTone®**  
8.40 - 9.30 Uhr

**Rücken-Fit**  
9.40 - 10.20 Uhr

**HOTLINE**

**05522 - 77241**

**MITTWOCH**

**Complexx-Train**  
IN ÜBERLÄNGE  
8.40 - 10.00 Uhr



**DONNERSTAG**

**Pilates**  
8.40 - 9.30 Uhr

**Zumba**  
18.00 - 18.50 Uhr

**Boxen**  
IN ÜBERLÄNGE  
19.00 - 20.20 Uhr

**FREITAG**

**Bauchkiller**  
IN ÜBERLÄNGE  
8.40 - 10.00 Uhr

**CYBER  
TRAINING**  
**WÜNSCH-DIR-WAS**  
10.00 BIS 16.30 UHR  
**INFO  
BEIM LIFE-TEAM**

**NEU NEU**

**Yoga Level 1**  
für Anfänger  
17.00 - 18.15 Uhr

**Yoga Level 2**  
für Fortgeschrittene  
IN ÜBERLÄNGE  
18.30 - 20.00 Uhr

**SAMSTAG**

**CYBER  
TRAINING**  
**WÜNSCH-DIR-WAS**  
10.00 BIS 18.00 UHR  
**INFO  
BEIM LIFE-TEAM**

**SONNTAG**

**Spinning**  
10.00 - 10.50 Uhr

**CYBER  
TRAINING**  
**WÜNSCH-DIR-WAS**  
11.00 BIS 18.00 UHR  
**INFO  
BEIM LIFE-TEAM**



**regelmässige Workshops  
laut Aushang  
an der Pinwand**

**ÖFFNUNGSZEITEN**

**MONTAG BIS FREITAG: 8.30 - 21.30 UHR**

**SAMSTAG, SONNTAG, FEIERTAG: 9.00 - 19.00 UHR**

**AEROBIC - GLAM DANCE** - Übungen zur Steigerung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit, Muskelkraft und Muskelausdauer sowie der Beweglichkeit, zusammengefasst in einer 50-Minuten-Einheit.

**BAUCH-BEINE-PO - BAUCHKILLER** - der Klassiker unter den Fitness-Kursen. Mit gezielten, intensiven Übungen lassen wir die Muskeln brennen, erhöhen deinen Stoffwechsel und deine Spannung und unterstützen so eine feste, straffe Figur!

**BOXEN** - für Anfänger und Fortgeschrittene - verbessere deine Technik und Ausdauer oder erlerne die Basics des Boxens inklusive Sparring

**COMPLEX-TRAIN** - abwechslungsreiche Kombination aus effektivem „Low- and High-Muscle-Workout“ und Ausdauertraining auf dem Spinning-Bike bei starker Musik

**FUNTONE**<sup>®</sup> - funktionelles und abwechslungsreiches Toning für alle, die sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. FunTone holt Level für Level das Maximum aus dir heraus und garantiert die schnellsten Trainingsresultate. FunTone trainiert nicht nur den ganzen Körper, sondern den Körper als Ganzes. In 45-Sekunden-Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert.

**PILATES** - ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem insbesondere der Beckenboden, Bauch und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut werden. Körperwahrnehmung, Balance und Atmung spielen dabei eine wichtige Rolle.

**POWER BODY** - ist ein Kraft-Ausdauer-Training mit Lang- und Kurzhanteln. Hier wird der Körper optimal trainiert, geformt und gestrafft. da die Gewichte individuell gewählt werden können, ist der Kurs sowohl für Einsteiger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**RÜCKEN-FIT** - Kräftigung und Stabilisierung deiner Wirbelsäule, steigern die Beweglichkeit des Rückens und entspannen die Muskulatur. Dabei werden deine Muskeln für die Anforderungen des Alltags trainiert und Alltagsüberlastungen ausgeglichen. Gib deinem Rücken Bewegung!

**SPINNING** - auf speziellen Bikes verbessern wir unsere Kraft und Ausdauer. Mit etwas Phantasie kann eine richtige Biketour daraus werden. Eine perfekte Ausdauerinheit für alle, die gerne Rad fahren.

**STEP** - leichte Schrittkombis mit einer höhen-verstellbaren Plattform, dazu einfache Armbewegungen, die das Herz-Kreislauf-System angenehm ankurbeln, die Koordination verbessern und Freude an der Bewegung zur Musik vermitteln. Optimal zum Fettverbrennen, effektiv zur Straffung des Po's und der Oberschenkel. Äußerst gelenkschonend! Effektiv zur Muskelkräftigung für den ganzen Körper.

**TÔSÔ-X & SIXPACK** - ist das neue funktionelle Group-Fitness-Workout mit Kampfsport-Elementen. Traditionelle asiatische Kampfkunst trifft auf die moderne Fitnesswelt. Technik trifft Cardio - Balance trifft auf Beats. das „X“ steht für körperliche wie mentale Ziele, für Vernetzung von Kampfsport und Fitness, für ein Cross-Training deines ganzen Körpers. das intensive, schweißtreibende, zielführende und motivierende Workout stärkt deinen ganzen Körper!

**YOGA - LEVEL 1:** - in dieser Einheit werden grundlegende Atemübungen, Bewegungsabläufe und Körperstellungen aus verschiedenen Yoga-Stilen erlernt, die Übungen genauestens erklärt und schrittweise aufbauend erlernt.

**YOGA - LEVEL 2:** - hier wird das Erlernte umgesetzt und auf ein neues Level gebracht. Atemübungen werden länger und intensiver, Bewegungsabläufe schwieriger und anstrengender. Asanas (Körperstellungen) werden länger gehalten - und es kommen neue und fortgeschrittene Asanas hinzu.

**ZUMBA** - ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz-Fitness-Programm mit internationalen und südamerikanischen Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining. Zumba ist für jedermann geeignet. Die Tanzbewegungen und Schritte sind leicht zu erlernen. Join the PARTY!!!!

**CYBER TRAINING** - unsere CyberClasses sind filmanimiertes, virtuelles Fitnessstraining auf hohem Niveau mit hochqualifizierten Trainern und ergänzen vorhandene, personell geführte Kurse auf attraktive Art und Weise!!! **Fitness-Action, wann immer DU willst - 300 virtuelle Fitnesskurse, aus denen du auswählen kannst - jederzeit nach den regulären Kursen - vormittags, nachmittags und sogar an den Wochenenden!!!**