



Tel.: 078 878 31 84
moveo@bluewin.ch / www.training-moveo.ch

Kursangebote

Was ist Groupfitness?

Alle Groupfitness Lektionen dienen zur Verbesserung der Körpersilhouette und der konditionellen Verfassung. Dazu gehören Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeit und Koordination-Trainings. Die Lektionen bestehen aus Aufwärmen, Ausdauertraining (Herz-Kreislauf-Training) und/oder Kräftigungsübungen und werden mit Stretching und Entspannungsübungen abgeschlossen. Um das Belastungsmass individuell optimal zu dosieren, wird jede teilnehmende Person in der Gruppe entsprechend seines persönlichen Fitness-Niveaus unter der Leitung einer ausgebildeten Instruktorin gefordert. Allerdings bringt nur regelmäßiges Mitmachen die Förderung der Gesundheit und einen positiven Trainingseffekt.

Was ist zu beachten?

Um die Füße und die Gelenke zu schützen, sind in den Kursen T-Bow, Rücken-Training, Body-Forming, Step Cardio feste Sport- oder spezielle Fitnessschuhe zu tragen.

In den Pilates Kursen wird barfuss trainiert, um die Fussposition und Fussmuskulatur in das Training bewusst mit einzubeziehen.

Damit schonende Gelenkbelastung, effizientes Muskeltraining und wirkungsvolles Herz-Kreislauf-Training bei korrekter Ausführung des Schrittrepertoires und Muskelworkouts gewährleistet sind, ist es wichtig, die Übungsanweisungen und Korrekturen der Instruktorinnen konzentriert und möglichst präzise umzusetzen, was in der Verantwortung der Teilnehmenden liegt.

Termine

Die aktuellen Kurstermine sind auf www.training-moveo.ch aufgeschaltet

AUSDAUER-TRAINING

T-Bow

Beschreibung

Mit dem vielseitig einsetzbaren T-Bow werden Kraft, Ausdauer, Balance, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Rumpfmuskeln sind durch die runde Bogenform stärker gefordert als auf flachem Boden. Der T-Bow als Schaukel stabilisiert die Gelenke und aktiviert die tiefen Stabilisationsmuskeln.

Voraussetzungen: keine

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren

Step Cardio

Beschreibung

Es handelt sich um ein Intervalltraining in Kombination mit Kraft- und Ausdauer-elementen. Dazu werden der Step und weitere Hilfsmittel verwendet.

Voraussetzungen

keine

Zielgruppe

Frauen und Männer ab 18 Jahren

KRAFT-TRAINING

Rücken-Training

Beschreibung

Ein ideales Training um Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen und die Haltung zu verbessern. Der Kurs für alle, die den ganzen Tag vor dem Computer sitzen oder jene, die Verspannungen im Nacken oder im Rücken spüren. Verspannungen werden durch Mobilisation und Auflockerung der betroffenen Muskulatur gelöst. Schwächen in der Haltung und die Stabilisierung der Gelenke werden durch Kräftigung vor allem der Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv korrigiert. Zudem wird die äusserst wichtige Koordination geschult.

Voraussetzungen: keine

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren

Body-Forming

Beschreibung

Body-Forming ist das Kraftausdauerprogramm für den ganzen Körper! Mit dem Bodybar, der Langhantelstange und/oder anderen Zusatzgeräten wie Steps, elastischen Bändern, Kleinhanteln usw. werden verschiedene Muskelgruppen abwechselnd effizient gekräftigt.

Voraussetzungen: keine

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren

BODY & MIND

Pilates

Beschreibung

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Körperkontrolle liegt, garantiert die Pilates-Methode ein einzigartiges Workout, das langanhaltende Trainingsergebnisse erbringt.

Voraussetzungen: keine

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren

Spezialkurs Pilates

Beschreibung

Wir beginnen die Lektion mit Pilates (siehe oben).

Die Lektion beinhaltet auch Qi Gong Formen. Qi Gong wird als das „Innere Kung Fu“ bezeichnet. Bewegung, Atmung und Meditation werden kombiniert, um die Lebensenergie „Qi“ zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern. Es ist ein sanfter, langsamer und fließender Bewegungsablauf, der hilft Stress abzubauen und die innere Balance zu finden.

Mit einer kurzen Meditation schliessen wir die Lektion ab. Sie zielt darauf ab innere Ruhe zu finden und die Achtsamkeit zu fördern.

Die Teilnahme an diesem Kurs - jeweils am Montagabend von 19.30-20.30 Uhr - ist nur auf vorgängige Anmeldung möglich. Dieses Kursabonnement ist ab Ausstellungsdatum ein halbes Jahr gültig. Dein Platz ist während der Abonnementsdauer zugesichert.

Voraussetzungen: keine

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren