

## Stundenplan Wellfit 11 Group Fitness/Aqua-Trim (ab Okt. 17)

Montag	Stundenart	Instruktor	Raum
09.00 - 09.50	Aqua-Trim	Corina	Hallenbad
10.00 - 10.50	Aqua-Trim	Corina	Hallenbad
12.10 - 13.00	ZUMBA™	Carolina	unten
17.30 - 18.20	Bodyforming	Claudia	oben
18.30 - 19.20	BBP/Fatburner	Coco	unten
19.00 - 19.50	Aqua-Trim	Claudia	Hallenbad
20.00 - 20.50	Aqua-Trim	Claudia	Hallenbad

Dienstag			
09.00 - 09.50	Bodyforming	Lilian	unten
10.00 - 10.50	Cardio-Fit	Lilian	unten
09.00 - 09.50	Aqua-Trim	Monika	Hallenbad
10.00 - 10.50	Aqua-Trim	Monika	Hallenbad
12.10 - 13.00	Aqua-Trim	Leonie	Hallenbad
18.30 - 19.20	Pilates	Tania	unten
19.30 - 20.20	Power Yoga	Tania	unten
18.00 - 18.50	Aqua-Trim	Monika	Hallenbad
19.00 - 19.50	Aqua-Trim	Monika	Hallenbad

Mittwoch			
12.10 - 13.00	Bodyforming	Oksana	unten
18.00 - 18.50	Fatburner	Claudia	unten
18.00 - 18.50	Aqua-Trim	Leonie	Hallenbad
19.00 - 19.50	Aqua-Trim	Leonie	Hallenbad
19.00 - 19.50	Body+Step	Claudia	unten

Donnerstag				
09.00 - 09.50	Aqua-Trim	K 8.45-11.15	Team	Hallenbad
10.00 - 10.50	Aqua-Trim	K 8.45-11.15	Team	Hallenbad
09.45 - 10.35	Bodyforming	K 8.45-11.15	Sandra	unten
12.10 - 13.00	Pilates		Oksana	unten
18.00 - 18.50	Bodyforming		Olga	unten
19.00 - 19.50	Pilates		Olga	unten
18.30 - 19.20	Aqua-Trim		Alessandro	Hallenbad

Freitag				
12.10 - 13.00	Bodyforming		Lilian	unten

Samstag				
09.30 - 10.20	Aqua-Trim		Claudia	Hallenbad
10.30 - 11.20	Aqua-Trim		Claudia	Hallenbad

Sonntag				
10.30 - 12.00	Surprise		variabel	unten

**Achtung, Änderungen vorbehalten!** (massgebend grosser gelber Stundenplan beim Eingang !)

K= mit Kinderhütendienst. Erkundigen Sie sich an der Wellfit-11 Info !  
Wählen Sie Ihre Trainings im 10er Abo oder à Discretion. Wir beraten Sie gerne  
an der Wellfit-11 Info. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie an: Tel. 044-312'53'53

## Wellfit-11, Trainingsangebot auf einen Blick !

### Genau das Richtige für Körperbewusste

#### Fatburner (50 Minuten)

Abnehmen leicht gemacht, mit der richtigen Ernährung und unserem „Fatburner-Programm“. Fatburner ist eine Kombination von Low Impact und Body Sculpting. Während 50 Minuten abwechslungsreichem Ausdauertraining wird vor allem Fett verbrannt. Keine Übungen am Boden (Pulsfrequenz im Fettverbrennungsbereich bleibt erhalten).

### Für einen straffen, gesunden Körper

#### Bodyforming (50 Minuten); Bauch/Beine/Po (BBP, 50 Minuten)

Fett abbauen ist die eine Seite, Muskeln gezielt aufbauen die andere. Spezifische Übungen zur Formung der idealen Körperlínie verwandeln die lästigen „Pöísterchen“ in wohlgeformte Muskeln. Wohlgemerkt, nur Hand in Hand mit einem gleichzeitigen Ausdauertraining und richtiger Ernährung. Kurzes Aufwärmen, gezieltes Dehnen und Kräftigen.

#### Pilates (50 Minuten)

Das gezielte Training für den Rumpfbereich kräftigt und stabilisiert die tief liegenden Muskeln. Unter klarer Bewegungsanleitung werden Beckenboden, Bauch und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Dabei wird das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert.

#### Power Yoga (50 Min.)

Power Yoga verbindet fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik, hilft nicht nur gegen Stress, sondern hält auch gesund. Regelmässiges Training hilft gegen Rückenschmerzen, verbessert die Haltung und stärkt das Selbstbewusstsein. Neben sehr effizientem Fett ab- und Muskelaufbautraining wird auch der Einklang zwischen Körper und Seele geschaffen.

### Für die Ausdauer

#### Cardio-Fit (50 Minuten)

Herz-Kreislauf-Training abwechslungsweise im High/Low Impact Stil oder Intervall. Das Belastungs-Niveau kann von den Teilnehmern angepasst werden, indem sie z.B. nicht hüpfen. Je nach Ausführung des Instructors werden im zweiten Teil der Lektion Kräftigungsübungen (Übungen wie im Bodyforming oder Pilates) integriert. Anschliessend Stretching. Ideal zur Erhöhung des Grundstoffwechsels. VIEL FUN!!

#### ZUMBA (50 Min.)

ZUMBA liegt voll im Trend! Ein intensiv schweisstreibendes, fröhliches und intermittierendes Ausdauertraining zu latein-amerikanischer Musik (z.B. Merengue/Salsa/Cumbia/Samba/Reggaeton). Spass auf jeden Fall inklusive! Mit Tanzelementen, jedoch EINFACH zu erlernen. Eine Verbindung von klassischem Group Fitness und Latinpower! Unbedingt ausprobieren - Fun and Party!

### Für alle die Abwechslung lieben

#### Body+Step (50 Minuten)

Hauptziel dieser Stunde ist das Kräftigen der Muskulatur (siehe auch Bodyforming). Für die Abwechslung sorgt der eingeschobene Step-Teil. Auf dem Step werden einfache Grundschritte, zur Förderung der Koordination und Kräftigung der gesamten Muskulatur, ausgeführt.

Muskelaufbau mit viel Abwechslung.....einfach mal ausprobieren!

### Für ein erfrischendes Gefühl

#### Aqua Trim (50 Minuten)

Das gesündeste und kompletteste Training. Strafft, formt und lässt Sie Ihren Körper erleben. Praktisch keine Belastung auf Rücken und Gelenke. **Zudem: Wassertraining macht Spass!**

**Wichtig! Trainieren Sie mässig aber regelmässig, nur so können Sie Ihre Leistungsfähigkeit gezielt steigern. Und nicht vergessen: Abwechslung macht das Leben süss !**

**Sie brauchen: Individuelle Fitness-Bekleidung, Frottétuch und gute Aerobic-Schuhe**