



# Group Fitness

Kursbeschreibung

**Fitnesspark  
Hallenbad Oberhofen**

Staatsstrasse 34, 3653 Oberhofen am Thunersee  
Telefon 058 568 42 00  
fitnesspark.ch/oberhofen-hallenbad

**FITNESS  PARK**  
HALLENBAD · OBERHOFEN  
**MIGROS**

**FITNESS  PARK**  
HALLENBAD · OBERHOFEN  
**MIGROS**

## **Antara®**

Antara® stärkt die Tiefenmuskulatur im Körperinneren, sorgt für eine bessere Haltung, stärkt den Rücken und kräftigt die Beckenbodenmuskulatur. Antara®-Übungen werden mehrheitlich im Liegen und Stehen ausgeführt. Dabei wird auf eine besonders langsame gelenkschonende Ausführung geachtet. Ruhige und fließende Bewegungen sorgen für einen intensiven Trainingseffekt. Regelmässiges Antara®-Training stärkt den Rücken, sorgt für einen flachen Bauch und eine aufrechtere Haltung.

## **Aroha**

Aroha ist ein von Sportwissenschaftlern, Sportärzten und Physiotherapeuten entwickeltes effektives Gruppenfitnessprogramm im ¾ Takt. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert und ist geeignet für jede Altersgruppe. Aroha ist inspiriert vom HAKA (Kriegstanz der Maoris).

## **BODYPUMP®**

BODYPUMP® ist ein Kraft-/Ausdauertraining mit Langhanteln für den ganzen Körper. Es strafft die Muskulatur, formt den Körper und aktiviert die Fettverbrennung. Unterschiedliche Gewichtsscheiben ermöglichen eine individuelle Anpassung der Belastung an die eigenen Fähigkeiten.

## **Bodytoning / Bauch, Beine und Po**

Eine Bodytoning-Lektion beginnt mit einem einfachen Aufwärmen. Anschliessend folgt der Kräftigungsteil. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit Hilfsmitteln wie Kleinhanteln, Tubes, Theraband oder Step helfen dabei die Intensität zu variieren.

Mit Bodytoning festigen und straffen Sie Ihren Körper gezielt, das gilt besonders für Bauch, Beine und Po.

## **EasyFit**

Das Senioren Gruppentraining beinhaltet Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining. EasyFit bietet unendlich viel Abwechslung und Spass in Ihrem Training. Das EasyFit enthält Ganzkörperübungen für die natürlichen Muskelschlingen. Sie trainieren Bewegungen aus dem Alltag, so dass Sie fit für jede Alltagssituation sind.

## **Low & Tone**

Low & Tone ist ein besonders rücken- und gelenkschonendes Training. In einer Low & Tone Lektion hüpfen Sie nicht, Ihre Füsse bleiben stets in Bodenkontakt. Das Low & Tone Training startet mit einfachen Schrittkombinationen, gefolgt von einem Kraftausdauertraining. Als Abschluss folgt ein Kräftigungsteil, der besonders Bauch, Beine und Po festigt.

## **M.A.X.®**

M.A.X.® steht für «Muscle Activity Excellence» und ist für Frauen und Männer geeignet, die kurz und intensiv trainieren möchten. Auf Basis neuester Erkenntnisse wird Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, die Fettverbrennung optimiert. Dabei wird das Training mit motivierender Musik unterstützt. Go to the M.A.X.®!

## **Pilates**

Bei diesem Training wird dein Körper von innen nach aussen trainiert. Zentral ist die Stabilisierung des Beckens, gefolgt von einer idealen Ausrichtung der Gelenke im ganzen Körper. Präzise fließende Bewegungsabläufe bringen ein neues Körperbewusstsein und verbessern die Haltung.

## **Rückenfit**

Das zentrale Element dieser Lektion bildet die Wirbelsäule und die Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen fördern gezielt die Beweglichkeit, Stabilisation und die Mobilisation Ihrer Wirbelsäule. Ergänzende und kräftigende Übungen vervollständigen ein ganzheitliches Training. Abgerundet wird der Kurs mit Dehnübungen und Entspannungspositionen.

## **Schwinn Cycling®**

Schwinn Cycling® ist das perfekte Ausdauertraining auf einem speziellen stationären Fahrrad mit Starrlauf. Ein Schwinn Cycling® Training verbindet verschiedenste Musikstile mit rhythmischem Radfahren. Mit Schwinn Cycling® trainieren Sie nicht nur Ihre Ausdauer. Sie kräftigen gleichzeitig die Bein-, Rücken-, Bauch- und Schultergürtelmuskulatur. Fahrradhosen und -schuhe sind empfehlenswert.

## **smartAbs®**

smartAbs® ist ein intensives 30 Minuten Fitnessstraining mit Schwerpunkt Muskel- und Körperform. Auf neuesten Erkenntnissen wird Kraft und Stabilität im Rumpfbereich (Bauch und Rücken) trainiert. smartAbs® ist das ideale funktionale Begleittraining für andere Sportarten.

## **Yoga**

Yoga ist eine indische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst. Das Yoga ist eine Trainingsform, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayamas) und Meditation angestrebt wird. Mit Yoga gelangen Sie zu mehr Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.