

Groupfitness

Gültig ab 15. August 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.45		Indoor Cycling 45 Min., Raum 1		Indoor Cycling 45 Min., Raum 1			
8.00		Rückentraining 55 Min., Raum 2					
9.00	Bodyforming 55 Min., Raum 2	Rückentraining 55 Min., Raum 2	Bodyforming 55 Min., Raum 2	Indoor Cycling 55 Min., Raum 1 Pilates 55 Min., Raum 2	BODYPUMP® 60 Min., Raum 2		
9.20						M.A.X.® 30 Min., Raum 2	
10.00	Rückentraining 55 Min., Raum 2			Rückentraining 55 Min., Raum 2		Bodyforming 55 Min., Raum 2	Indoor Cycling 55 Min., Raum 1 BODYPUMP® 60 Min., Raum 2
11.00						Power Yoga 55 Min., Raum 2	
12.15	Indoor Cycling 45 Min., Raum 1 Business Yoga 45 Min., Raum 2	BODYPUMP® 45 Min., Raum 2	Indoor Cycling 45 Min., Raum 1 Pilates 45 Min., Raum 2	M.A.X.® 30 Min., Raum 2	Indoor Cycling 45 Min., Raum 1 BODYPUMP® 45 Min., Raum 2		
13.30	Vital Yoga 55 Min., Raum 2						
14.00				Rückentraining 55 Min., Raum 2			
17.30	Pilates 55 Min., Raum 2	M.A.X.® 30 Min., Raum 2	Rückentraining 55 Min., Raum 2		Yoga 85 Min., Raum 2		
18.00		Bodyforming 55 Min., Raum 2 Bootcamper.ch 55 Min., outdoor		BODYPUMP® 60 Min., Raum 2			
18.30	Fatburner 55 Min., Raum 2		Bodyforming 55 Min., Raum 2	Indoor Cycling 55 Min., Raum 1			
19.00	Indoor Cycling 55 Min., Raum 1	Pilates 55 Min., Raum 2					
19.30	BODYPUMP® 60 Min., Raum 2	Indoor Cycling 55 Min., Raum 1	Yoga 85 Min., Raum 2				

Änderungen jederzeit vorbehalten. Kursanmeldung von Vorteil; Online-Reservation für Jahreskunden

Bodyforming

Intensives und gezieltes Training für den gesamten Körper mit verschiedenen Hilfsmitteln: Kleinhanteln, Tube, Step, usw.

BODYPUMP® – Les Mills

BODYPUMP® ist ein Gruppentraining mit Langhanteln und mitreissender Musik. In kurzer Zeit wird ein intensives Krafttraining absolviert. BODYPUMP® ist ein motivierendes Training für Frauen und Männer mit einfachen Choreographien. Es kräftigt, formt und definiert die Muskulatur.

Bootcamper

Trainiere mit Bootcamper das ganze Jahr im Freien. Die abwechslungsreichen Trainings mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln sind für alle geeignet. Trainiert wird mit verschiedenen Möglichkeiten, welche die Umgebung anbietet. Treffpunkt beim Empfang im Fitnesspark Einstein.

Business Yoga

Mit Hilfe von Entspannungstechniken, einfachen Yogaübungen, Atemtechniken und Konzentrationsübungen steigern Sie Ihr Körperbewusstsein und können dadurch körperliche und seelische Belastungen in Stresssituationen frühzeitig erkennen und beseitigen.

Fatburner

Fatburner ist ein Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Aerobic-Grundsritten und baut Körperfettreserven ab. Eine optimale Fettverbrennung ist garantiert, da der Ausdauerbereich mindestens 40 Minuten bei mittlerer Intensität gehalten wird.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist das perfekte Ausdauertraining auf einem speziellen stationären Fahrrad mit Starrlauf. Das effiziente Ausdauertraining eignet sich hervorragend für alle, die ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen, ihre Fettreserven angreifen und sich zu mitreissender Musik auf dem Velo fit machen wollen. Für Teilnehmer jeden Alters und Fitnesslevels.

M.A.X.®

M.A.X.® steht für Muscle Activity Excellence, ein 30-Minuten-Programm, das effizient zu verbesserter Muskelkraft führt und das Herz-Kreislaufsystem mit einfachen aber anstrengenden Übungsabfolgen trainiert. Als Hilfsmittel dient der Step. Eine ideale Lektion für Männer und Frauen, die kurz, intensiv und effektiv trainieren wollen.

Pilates

Das menschliche Korsett mit der tief liegenden Bauchmuskulatur, Rücken, Hüfte und Gesäss wird abwechslungsreich trainiert. Pilates bringt jeden in Form, kräftigt und dehnt die Muskulatur, schult das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung.

Power Yoga

Power Yoga wurde speziell für die Fitnesswelt entwickelt. Es beinhaltet alle wichtigen Yogaelemente in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

Rückentraining

Zentrales Element dieses Kurses ist die Wirbelsäule. Stabilisation, Mobilisation sowie Haltungverbesserungen werden gezielt gefördert.


Vital Yoga

Sanftes medizinisches Yoga als Prävention oder für Menschen mit akuten Rückenbeschwerden und allgemeinen Beschwerden am Bewegungsapparat. Erlernen der richtigen Haltung zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule und der Gelenke. Aufbau und Kräftigung der Muskulatur. Erlernen neuer Bewegungsmuster und Dehnung von verspannter Muskulatur. Mentale Entspannung durch einfache Techniken, Meditation und Atmung. Auch für Yoga-Anfänger geeignet.

Yoga

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Das Hatha Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Legende

-  Kraft
-  Herz und Kreislauf
-  Körper und Geist
-  Technik
-  Koordination

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 6.30–22.00 Uhr

Samstag/Sonntag 9.00–18.00 Uhr

Fitnesspark Einstein

Kapellenstrasse 1, 9000 St. Gallen

Tel. +41 (0)71 224 95 11

einstein@fitnesspark.ch

www.fitnesspark.ch/einstein