




KURSPLAN

Gültig ab Oktober 2023

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00				6.45 Yoga 50 Min Gym 1			
8.00	8.15 Pilates Faszial 50 Min Gym 1	8.15 Fitness Trampolin 45 Min Gym 1	8.15 Bebo Fit Fit 50 Min Gym 1	8.15 Bodytone 50 Min Gym 1			
	8.15 Aqua Gym 50 Min Pool	8.15 Aqua Gym 50 Min Pool	8.15 Aqua Gym 50 Min Pool	8.15 Aqua Gym 50 Min Pool	8.15 Aqua Gym 50 Min Pool		
9.00	9.15 Bodytone 50 Min Gym 1	9.15 Dance 1-2 50 Min Gym 1	9.15 Seniorenfit 50 Min Gym 1	9.15 Pilates Faszial 50 Min Gym 1	9.15 Dance 1-2 50 Min Gym 1	9.15 Zumba 50 Min Gym 1	9.15 Power Yoga 50 Min Gym 1
	9.15 Seniorenfit 50 Min Gym 1	9.15 Rückengymnastik 50 Min Gym 2	9.15 Yoga 60 Min Gym 2	9.15 Rückenpower 50 Min Gym 2	9.15 Seniorenfit adv. 50 Min Gym 2		
10.00	10.15 Seniorenfit 50 Min Gym 1	10.15 Pilates 50 Min Gym 1	10.15 Zumba 50 Min Gym 1	10.15 Power Yoga 60 Min Gym 1	10.15 Yoga 60 Min Gym 1	10.15 Dance 2 50 Min Gym 1	10.15 BBP 50 Min Gym 1
	10.15 Kundalini Yoga 90 Min Gym 2			10.15 Bebo Fit Fit 50 Min Gym 2	10.15 Pilates 50 Min Gym 2		10.15 Indoor Cycling 50 Min Gym 2
		10.15 Aqua Power 50 Min Pool	10.15 Aqua Power 50 Min Pool		10.15 Aqua Power 50 Min Pool	10.15 Aqua Gym o. Power 50 Min Pool	
11.00	11.30 CORExpress 25 Min Gym 1				11.30 TRXpress 25 Min Gym 1	11.15 myPOWER 50 Min Gym 1	11.15 TRX 45 Min Gym 1
						11.15 deepwork/Surprise 50 Min Gym 2	
12.00	12.15 Bodytone 50 Min Gym 1	12.15 Tae Bo 50 Min Gym 1	12.15 Power Yoga 50 Min Gym 1	12.15 Indoor Cycling 50 Min Gym 1	12.15 Tae Bo 50 Min Gym 1	12.15 Tae Bo 50 Min Gym 1	12.15 Jumping meets Functional/ Functional Training 50' Gym 1
	12.15 Indoor Cycling 50 Min Gym 2	12.15 Pilates 50 Min Gym 2	12.15 my POWER 50 Min Gym 2	12.15 Jumping 45 Min Gym 2	12.15 Step 2 50 Min Gym 2		
			12.15 Aqua Power 50 Min Pool				
13.00						13.15 Jumping 45 Min Gym 1	13.15 Surprise 50', 75', 90' Gym 1
14.00	14.15 Pilates Faszial 90 Min Gym 1	14.15 Yoga 90 Min Gym 1		14.15 Pilates 50 Min Gym 1			
	14.15 Aqua Gym 50 Min Pool				14.15 Aqua Power 50 Min Pool		
16.00					16.45 Indoor Cycling 50 Min Gym 2		
17.00	17.15 Dance 3 50 Min Gym 1	17.15 TRX 45 Min Gym 1	17.15 Dance 2 50 Min Gym 1	17.15 Bodytone 50 Min Gym 1	17.15 Dance 3 50 Min Gym 1	Online Anmeldung für alle Kurse Änderungen ohne Ankündigung sind jederzeit möglich Schwierigkeitsstufen ▶ Stufe 1 Für alle geeignet ▶ Stufe 2 Für Fortgeschrittene geeignet ▶ Stufe 3 Für Könnner geeignet	
	17.15 Bodytone 50 Min Gym 2	17.15 Zumba 50 Min Gym 2	17.15 Jumping 45 Min Gym 2				
18.00	18.15 Step 2 50 Min Gym 1	18.15 BBP 50 Min Gym 1	18.15 Functional Training 50 Min Gym 1	18.15 myPOWER 50 Min Gym 1	18.15 Zumba 50 Min Gym 1	 	
	18.15 Indoor Cycling 50 Min Gym 2	18.15 Dance 3 50 Min Gym 2	18.15 Step 3 75 Min Gym 2	18.15 Pilates 50 Min Gym 2	18.15 Functional Training 50 Min Gym 2		
19.00	19.30 Functional Training 50 Min Gym 1	19.15 my POWER 50 Min Gym 1	19.30 Zumba 50 Min Gym 1	19.15 TRX 45 Min Gym 1	19.15 Power Yoga 50 Min Gym 1	 	
	19.30 myPOWER 50 Min Gym 2	19.15 Indoor Cycling 50 Min Gym 2	19.30 Tae Bo 50 Min Gym 2	19.15 Indoor Cycling 50 Min Gym 2			
20.00	20.30 Pilates 50 Min Gym 1	20.15 Yoga 60 Min Gym 1		20.15 Yoga 50 Min Gym 1			

Wichtig: Achten Sie während der Lektion auf eine genügende Flüssigkeitsaufnahme.

Aqua Cycling

Aqua Cycling verbindet die positiven Eigenschaften des Radfahrens an Land mit den gesunden, vorteilhaften und entlastenden Eigenschaften des Wassers. Die speziellen Aqua Cycling Bikes werden ins Wasser gesetzt. Der Körper ist bis zum Bauchnabel im Wasser. Eine Stunde Aqua Cycling verbrennt doppelt so viele Kalorien, als eine Stunde Fahrradfahren an Land.

Aqua Gym

Aqua Gym ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser (bis 1.30m tief) stattfindet. Das Training eignet sich für alle Altersgruppen. Mit und ohne Hilfsmittel.

Aqua Power

Intensives Training im Wasser mit Jogging- und Kraftübungen im Wechsel. Gelenkschonend trotz hoher Intensität. Aktiviert die Fettverbrennung.

Aqua Tabata

Hochintensives Training in 8 Blöcken à 4 Minuten (8 x 20 Sekunden Belastung, 10 Sek. Erholung) zur Verbesserung der Ausdauerleistung.

BBP (Bauch, Beine, Po)

Das Ziel dieser Lektion ist es, die Problemzonen Bauch, Beine und Po zu straffen und zu kräftigen.

BeBo Fit

Im Beckenboden finden Bewegungsabläufe des gesamten Körpers statt. Er gibt uns Gleichgewicht, Kraft und Sicherheit. Lernen Sie in diesem Kurs den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und gezielt zu kräftigen.

BodyART

Im BodyART werden Yoga-, Kraft- und Stretchpositionen sowie auch Physio- und Atemtechniken miteinander verbunden. Das Ziel von bodyART ist es, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten.

Bodytone

Eine Kräftigungsstunde, in der mit und ohne Zusatzmaterial der ganze Körper geformt und gestrafft wird.

CORExpress

Dieses Workout stärkt den Rumpf, formt die Körpermitte und ist die perfekte Ergänzung zu jeglichen Sportarten.

Dance

Eine echte Powerlektion mit fetziger Musik und einer energiegeladenen Choreographie gemischt mit groovigen Tanzelementen. Aerobic Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Bitte die unterschiedlichen Niveaus der Lektionen beachten.

deepWork

deepWork ist athletisch, einfach, anstrengend und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout voller Energie! Die deepWork Bewegungsabläufe sorgen für eine Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung und werden mit Atemübungen kombiniert.

Faszientraining

Die Faszien sorgen für die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel und halten so unseren Bewegungsapparat geschmeidig. Das Training der Faszien hilft, Rückenschmerzen zu lösen, Gelenke biegsam zu halten und so der Entstehung von Arthrose vorzubeugen.

Fitness Trampolin

Das Fitness Trampolin ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt: Herz-Kreislauf, Stabilisation, Sturzprophylaxe und Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Functional Training

Bei diesem HIIT Workout (high intensity interval Training) wird mit und ohne Hilfsmittel gearbeitet. Die hohe Intensität verbessert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern trainiert auch das Zusammenspiel von Muskeln und optimiert die Leistung in allen Trainingsbereichen.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Somit erreicht «Velofahren» ganz neue Dimensionen.

Jumping

Jumping Trampolin ist ein intensives Fitnessprogramm mit vielfältigen Übungskombinationen. Der Fokus liegt in der Ausdauer und Koordination, stärkt und strafft nebenbei den ganzen Körper. Das Workout auf dem Trampolin ist ganzheitlich und gelenkschonend. Ein energiegeladenes Training, das viel Spass mit sich bringt.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine kraftvolle Form des Yoga und hat zum Ziel das Erwecken und Erspüren der universellen Lebenskraft (=Kundalini) in uns durch dynamische Körper- und Atemübungen, Meditationen, Mantras und tiefe Entspannung. Sie wirkt auf allen drei Ebenen (Körper, Geist und Seele).

M.A.X. / M.A.X. & Core

M.A.X. steht für Muscle Activity Excellence. Ein ultimatives Konditionstraining, welches die Ausdauer, Kraft und Koordination und somit die ganze Fitness und die Fettverbrennung optimiert.

myPOWER / Muscle Pump

Das vorchoreographierte Langhantel Ganzkörpertraining speziell entwickelt für die Migros Anlagen. Dieses Power-Workout, das im 3-Monatsrhythmus mit neuem Programm erscheint, kräftigt, formt und definiert unseren Körper und fördert ausserdem die Ausdauer. Das Muscle Pump entspricht dem myPower in seiner Art und Weise, ist allerdings nicht vorchoreographiert.

Pilates

Ruhige Kräftigungsstunde mit und ohne Hilfsmittel mit Schwerpunkt Bauch und Rücken nach Methode J. Pilates. In dieser Lektion werden die tiefliegenden Bauch und Rückenmuskeln trainiert, was zum einen eine Verbesserung der Haltung und zum anderen eine Prävention gegen Rückenleiden bewirkt.

Pilates Faszial

Dieses Training verbindet das bekannte Pilates Training, das den Körper von innen nach aussen kräftigt, mit den neusten Erkenntnissen von Faszien und myofaszialen Schlingen im Körper. Die Übungen werden mehrdimensional und in allen Körperpositionen ausgeführt. Durch fließende

Übergänge entsteht ein harmonisches Trainingsprogramm.

Power Yoga

Power Yoga ist eine zeitgenössische Form von Yoga, bei der Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik für den Fitness-Sportler modifiziert werden. Power Yoga trainiert in hohem Masse Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht und Konzentration.

Rückengymnastik

Zentraler Inhalt dieser Lektion ist die Wirbelsäule und die Körperhaltung. Schulung der Körperwahrnehmung, Verbesserung der Haltung und sanfte Kräftigung der gesamten Haltungsmuskulatur.

Rückenpower

Rumpfkraft mit funktionellen Stabilisationsübungen stehen in dieser Lektion im Vordergrund. Desweiteren werden Schultergürtel und Beine intensiv gekräftigt.

Seniorenfit / Seniorenfit advanced

Ist geeignet für Damen und Herren im fortgeschrittenen Lebensabschnitt, die fit sind, oder fit werden wollen. Inhalt dieser Lektion sind Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmisierung. Im Seniorenfit advanced werden neben den Grundübungen zusätzlich erschwerte Variationen angeboten.

Step / Step & Tone

Mit Hilfe einer höhenverstellbaren Plattform (Step) wird innerhalb einer Choreographie gelenkschonend Ihr Herz-Kreislaufsystem, die Beine und Gesäss sowie die Koordination trainiert. Im Step & Tone sind zusätzlich noch Kräftigungsübungen enthalten. Bitte die unterschiedlichen Niveaus der Lektionen beachten.

Surprise

Lass dich überraschen! In dieser Lektion bieten wir wöchentlich andere Kurse aus dem gesamten Spektrum des Group Fitness an.

Tae Bo

Tae Bo ist eine Trainingsform aus verschiedenen Elementen des Kampfsports (Taek Won Do, Karate, Kick Boxen), wobei hauptsächlich

das Herz-Kreislaufsystem und die Koordination trainiert wird. Nebst der Verbesserung der Ausdauer sind Abbau von Stress und Kräftigung der Rumpfmuskulatur positive Nebeneffekte.

TRX / TRXpress

Das TRX Suspension Training ist eine vielseitige und effektive Trainingsmethode für jedermann, unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessniveau. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts gegen die Schwerkraft wird mit einem Gurtsystem der ganze Körper gestärkt und geformt. Zudem werden die Rumpfstabilität, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert.

Yoga

Im Yoga werden Atmung und Bewegung zu einer Einheit verbunden, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Die Bewegungsabläufe sind fließend in Spiral- und Wellenform. Dies stärkt die Wirbelsäule und lässt den ganzen Körper jung und beweglich bleiben. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Yoga & Meditation

Regelmässiges meditieren fördert das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden und hilft, einen tieferen Zugang zu sich selbst zu finden. Mit dieser kurzen Einführung in die Meditation, möchten wir Ihnen eine Anleitung zur inneren Ruhe mitgeben.

Yogilates

Die Verbindung von Yoga und Pilates eignet sich für alle, die mit einem effektiven Übungsprogramm ihr Wohlbefinden steigern möchten, Ruhe finden - und ihren Körper formen wollen. In fließenden Abfolgen ergänzen sich Asanas aus dem Yoga und Übungen nach Joseph Pilates. Ein einzigartiges Programm für Körper und Seele zugleich.

Zumba

Zumba-Fitness ist ein kolumbianisches Tanzworkout. Mit feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, einfachen Tanzschritten (Cumbia, Reggeton, Salsa, Samba, Merengue etc.) und viel Spass ist dieses Workout für alle geeignet.

Attention: Please mind an sufficient water intake during the classes.

ALG (abs, legs, glutes)

The goal of this class is to strengthen and tone the problem areas in the abs, legs and gluteal muscles.

Aqua Cycling

Aqua Cycling combines the positive properties of cycling on land with the healthy, beneficial and relieving properties of water. The special aqua cycling bikes are placed into the water. The body is in the water up to the belly button. An hour of aqua cycling burns twice as many calories as an hour of land cycling.

Aqua Gym

Aqua Gym is a whole body workout for every age and condition with or without any tools.

Aqua Power

Intensive Training with cardio-vascular and muscle exercises and still easy on the joints. Activates your metabolism.

Aqua Tabata

High-intensity training in 8 blocks of 4 minutes each (8 x 20 seconds work, 10 seconds recovery) to improve your endurance performance.

Back Power

Main focus of this class is strengthening the gluteals and lower back with functional stabilisation exercises. Additionally, the shoulder girdle and legs are intensively trained.

BeBo Fit

Is an entire body workout. Main goals are balance, strength and stability. In this class you will learn to sense and train the pelvic floor.

Best age/ Best age advanced

This class is for all women and men in their «seasoned» years, who are fit or want to be. The main points of this class are strength, endurance, flexibility and skills involving coordination such as balance, alignment and sense of rhythm. In Best age advanced, additional, more difficult variations are offered as necessary.

BodyART

In BodyART, yoga, strength and stretch positions as well as physiotherapy and breathing techniques are combined. The goal of bodyART is to ensure the correct functioning of the entire body through functional strengthening and stabilization of the entire musculoskeletal system.

Bodytone

A strengthening class using weights and resistance equipment to shape the entire body.

CORExpress

This workout boosts your torso, shapes your core. It is the perfect supplement of any kind of sports.

Dance

A real power class with cool music and energetic choreography mixed with groovy dance elements. You should have a basic knowledge of aerobics. Please mind the different levels of the classes

deepWork

deepWork is athletic, simple, tough, unique and quite unlike any known program – a workout full of energy! The movement sequences of deepWork are designed to be always between tension and relaxation combined with breathing exercises.

Fascia Training

The fascia ensures the transmission of power from muscle to muscle and thus keeps our musculoskeletal system subtle. The training of the fascia supports the relief of back pain, keeping joints flexible and preventing the development of arthrosis.

Fitness Trampoline

Fitness Trampoline is a holistic and health promoting training that is performed at medium intensity. It strengthens the whole body at all levels: Cardiovascular, stabilization, fall prevention and core strength.

Functional Training

In this HIIT Workout (high intensity interval training) you're working with and without using weights and resistance equipment. The high intensity doesn't only improve strength and endurance, but also trains the interaction of muscles and improves your athletic performance.

Indoor Cycling

Indoor-bike training. Biking shorts and a pulse monitor are recommended.

Jumping

Trampoline jumping is an intense fitness program that includes a whole array of exercise combinations. The program focuses on endurance and coordination while strengthening and toning the whole body. In addition, these full body exercises protect the joints. Trampoline jumping is a dynamic and fun workout.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga is a powerful form of yoga and its goal is awakening and feeling the universal life force (=Kundalini) in us through dynamic body and breathing exercises, meditations, mantra and deep relaxation. It works on all three levels (body, mind and spirit).

M.A.X. / M.A.X. & Core

MAX. stands for Muscle Activity Excellence. An ultimate fitness training that optimizes endurance, strength and coordination and thus overall fitness and fat burning.

myPOWER / Muscle Pump

The pre-choreographed full body barbells workout with different weights, is specially designed for the Migros Fitness Centers. This power workout will change every 3 months & will strengthen, condition, form & define our bodies. Muscle Pump is similar to myPower, with the exception that it isn't pre-choreographed.

Pilates

Low-key strengthening class without any equipment with a focus on abdominals and back using the method developed by J. Pilates. In this class, the deep abdominal and back muscles are trained, which produces improved posture and helps to prevent back problems.

Pilates Faszial

This training combines well-known Pilates exercises, which build your body's core strength, with the latest scientific findings on fasciae and the myofascial chains within the body. The exercises are multidimensional and performed in all body positions. A seamless transition from one exercise to the next creates a harmonious training programme.

Power Yoga

Power Yoga is a contemporary form of Yoga, in which position, movement sequences and breathing techniques are modified for fitness athletes. Power Yoga is highly focused on training strength and mobility, but also trains balance and concentration.

Spine Gymnastics

Central focus of this class is the spine and posture. Goal: training in body awareness, improved posture and gentle strengthening of the entire core musculature.

Step / Step & Tone

With the help of an adjustable platform (step), you can train your cardiovascular system without putting a strain on your joints. Step & Tone contains additionally Bodytone Exercises. Please note the different levels of the classes

Surprise

Be surprised by the content of this class! In this class we offer any class of the whole range of group fitness classes., changing weekly.

Tae Bo

Tae Bo combines various elements of martial arts (Tae Kwon Do, Karate, Kick Boxing, etc.) while focusing mainly on cardiovascular training. As well as improving endurance, strengthening your gluteal and lower back muscles, it is also a great form of stress release!

TRX / TRXpress

The TRX Suspension Training is a multifunctional and effective exercise for everyone; independent of age, sex and level of fitness. By utilizing your own bodyweight, you will work with a sling system to strengthen and form your body. While also improving the stabilization, balance and agility. A warm up before the session is recommended.

Yoga

In Yoga breath and movement are combined to one unity to relax body and mind. The movement sequences are fluent in spiral and wavy way. It strengthens the spine and keeps the body young and agile. Starting is possible at any time.

Yoga & Meditation

Regular meditation promotes physical, mental and spiritual well-being and helps to find deeper access to oneself. With this brief introduction to meditation, we would like to give you a guide to inner peace.

Yogilates

The combination of yoga and Pilates is suitable for everyone who wants to increase their well-being with an effective exercise program, find peace - and shape their body. Asanas from yoga and exercises according to Joseph Pilates complement each other in flowing sequences. A unique program for body and soul.

Zumba

Zumba is a latin style dance class for everybody. The principle is to just have fun as steps are simple.