

PROGRAMM GROUP-FITNESS BENEFIT



1. APRIL BIS 30. JUNI 2023

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9 Uhr			Aqua-Gym (45') 8 Uhr	Atem-Yoga* (50') 8 Uhr	Aqua-Gym (45') 8 Uhr	
12 Uhr				Funktionelles Training draussen (50') 12 Uhr		Aqua-Gym (45') 9 Uhr
13 Uhr				Aqua-Pilates (45') 13 Uhr		
17 Uhr 17.30 Uhr	Woga® (45') 17.30 Uhr	Aqua-Pilates (45') 17 Uhr	Aqua-Power (45') 17 Uhr			
18 Uhr		Aqua-Power (45') 18 Uhr				
18.30 Uhr	Pilates (50') 18.30 Uhr	Hantelworkout (50') 18.30 Uhr	Yoga (60') 18.30 Uhr			
19 Uhr	Aqua-Cycling (45') 19 Uhr	Aqua-Power (45') 19 Uhr	Aqua-Power (45') 19 Uhr			
19.30 Uhr	Yoga (60') 19.30 Uhr	Faszientraining mit Blackroll (30') 19.30 Uhr	Meditation (20') 19.30 Uhr			

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich. Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten. Am Ostermontag, Pfingstmontag und Auffahrt finden keine Kurse statt.

*Atem-Yoga vom 13. April bis 22. Juni 23 / siehe myWellness App

KURSBESCHREIBUNGEN

AQUA-CYCLING

Gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining im körperwarmen Thermalwasser.

AQUA-GYM

Schonende Bewegung der Gelenke im gesundheitsfördernden Ragazer Thermalwasser. Muskeln werden dabei gekräftigt und gedehnt.

AQUA-PILATES

Sanftes Ganzkörpertraining im körperwarmen Ragazer Thermalwasser. Im Vordergrund steht Kraftaufbau und Muskelausdauer.

AQUA-POWER

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Ragazer Thermalwasser. Im Zentrum steht die Steigerung von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

ATEM-YOGA

Atemschule (Pranayama) verbunden mit verschiedenen Yoga-Übungen, um den Geist zu beruhigen und den Körper zu vitalisieren.

YOGA

Yoga ist eine Lehre/Praktik, die Körper, Geist und Seele durch Atemübungen, Körperhaltungen und Entspannungstechniken harmonisiert und in Einklang bringt. Es fördert die Gesundheit, reduziert Stress und verbessert die Konzentration.

HANTEL WORKOUT

Krafttraining zur Stärkung und Straffung des ganzen Körpers mittels Kurz- und Langhanteln.

FASZIEN TRAINING MIT BLACKROLL

Wirkungsvolles Training, um Verklebungen und Verspannungen zu lösen. Eine Anregung der Durchblutung sowie eine Steigerung der Beweglichkeit stehen im Vordergrund.

FUNKTIONELLES TRAINING

Effektives Ganzkörpertraining zum Aufbau von Muskelkraft sowie Verbesserung von Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit.

MEDITATION

Achtsamkeitstraining mit Atemtechniken aus dem Yoga (Pranayama) und einem sanften Übergang zur klassischen Atem-Achtsamkeitsmeditation (Anna Panna).

PILATES

Sanfte Trainingsmethode zur Verbesserung der Körperhaltung und Koordination. Ideal zum Abbau von Stress.

WOGA®

Über- und Unterwasserübungen, verbindet Stretching, Pilates und Yoga mit Atemübungen. Harmonisiert den Muskeltonus unter der Einwirkung des Ragazer Thermalwassers.