

PROGRAMM GROUP-FITNESS BENEFIT



9. JANUAR BIS 30. MÄRZ 2023

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Nia (60')* 8.30 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr
9 Uhr 9.45 Uhr	Nia (60')* 9.45 Uhr		Gleichgewicht im Alter (45') 9 Uhr		
11.30 Uhr	Yoga (50') 11.30 Uhr				
12.30 Uhr 13 Uhr	Meditation(20') 12.30 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 Aqua-Cycling (45') 18.30 Uhr	Hantelworkout (50') 18.30 Uhr	Yoga (60') 18.30 Uhr		
19 Uhr		Aqua-Power (45') 19 Uhr	Aqua-Power (45') 19 Uhr	Yoga (60') 19 Uhr	
19.30 Uhr	Yoga (60') 19.30 Uhr Aqua-Cycling (45') 19.30 Uhr	Bodyforming (50') 19.30 Uhr	Meditation (20') 19.30 Uhr		

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich. Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten. *Nia vom 16. Januar bis 13. Februar 23 und 6. März bis 30. März 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.

BODYFORMING

Dynamisches Workout zur intensiven Kräftigung und Straffung von verschiedenen Muskelgruppen.

GLEICHGEWICHT IM ALTER

Analyse und Aktivierung der für das Gleichgewichtssystem wichtigen Bereiche mit ergänzenden Übungen.

YOGA

Yoga ist eine Bewegungsmethode für Körper, Geist und Seele. Die Yoga Asanas (Körperübungen) und Entspannungstechniken wirken aufbauend für unsere physischen sowie mentalen Ressourcen.

NIA

Sanfte, gelenkschonende Trainingsmethode. Verbindet Tanz, Kampfsport, Yoga, Tai-Chi und bewusste Körperarbeit.

HANTEL WORKOUT

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

MEDITATION

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

WOGA®

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