

PROGRAMM GROUP-FITNESS (GÜLTIG VOM 19. APRIL BIS 30. SEPTEMBER 2021)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		Yoga (50') 7 Uhr		
		Aqua-Gym (45') 8 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr
			Aqua-Pilates (45') 13 Uhr	
Aqua-Power (45') 17.30 Uhr	Aqua-Pilates (45') 17 Uhr		Faszien & Mobility (50') 18.00 Uhr	
Pilates (50') 18.30 Uhr	Hantel-Work-out (50') 18 Uhr	Hata-Yoga (75') 18.30 Uhr		
Aqua-Yoga (45') 18.30 Uhr			Back and Core FIT (30') 19 Uhr	
Hata-Yoga (50') 19.30 Uhr	Aqua-Power (45') 19 Uhr	Aqua-Cycling (45') 19 Uhr	Yoga (50') 19.30 Uhr	

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich. Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten.

An offiziellen Schweizer Feiertagen (Auffahrt und Pfingsten) finden keine Kurse statt.

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.

AQUA-YOGA

Verbindet Stretching und Yoga mit Atemübungen. Harmonisiert den Muskeltonus unter der Einwirkung des Ragazer Thermalwassers.

BACK AND CORE FIT

Krafttraining zur gezielten Stärkung der Gesäß-, Rumpf und Rückenmuskulatur. Für mehr Stabilität im Oberkörper und eine bessere Haltung.

FASZIEN & MOBILITY

Wirkungsvolles Training um die gesamte Muskulatur zu dehnen und die Beweglichkeit zu verbessern.

HANTEL-WORK-OUT

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

HATHA-YOGA

Hatha-Yoga bringt Körper und Geist durch Bewegung, Atmung und Meditation in Einklang.

PILATES

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

YOGA

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