

Groupfitness-Programm 06.01.-09.05.2025

Montag

08.15 - 09.10	Body & Mind	Katharina
09.15 - 10.10	Bodytoning*	Katharina
16.00 - 16.55	Hatha Yoga	Bhakti
18.30 - 19.25	Bodytoning	Franca

Dienstag

09.00 - 09.55	Pilates*	Renata
10.00 - 10.30	M.A.X.*	Renata
18.00 - 18.45	AquaFit**	Katharina
19.00 - 19.55	Functional Training	Katharina

Mittwoch

09.00 - 09.55	Bodytoning*	Christina
10.00 - 10.55	Hatha Yoga*	Bhakti

Donnerstag

08.30 - 09.25	Rückenfit	Katharina
09.40 - 10.35	Bodytoning*	Larissa
09.45 - 10.30	AquaFit* und **	Katharina
18.30 - 19.25	Bodytoning	Christina

Freitag

09.00 - 09.55	Power Yoga*	Christina
10.00 - 10.55	Bodytoning*	Christina

*mit **Kinderhort**: Montag - Freitag, 9 –11 Uhr

**AquaFit findet im Sprungturmbecken des Hallenbads statt. Schwimmgürtel werden für den Kurs direkt beim Becken kostenlos zur Verfügung gestellt.

Bemerkungen

- Alle Kurse sind im AU DABI-Abo inbegriffen.
- Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich: www.sportanlagenchur.ch/ticketshop
- An Feiertagen und an der Kurzrevision 13./14.01.2025 finden keine Lektionen statt.
- Turnschuhe obligatorisch (ausser AquaFit)
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen. Kursänderungen vorbehalten.

Groupfitness-Kurse

AquaFit



Aquafitness im Tiefwasser ist ein effizientes und sehr gelenkschonendes Ganzkörpertraining ohne Bodenkontakt. Zu mitreissender Musik wird der Wasserwiderstand für Übungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit genutzt. Das Training eignet sich für alle Altersklassen und Fitnessniveaus.

Body & Mind



«Body & Mind» ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Charme. Auf sanfte Weise werden Muskulatur gekräftigt, die Haltung verbessert, die Atmung und Tiefenmuskulatur gestärkt. Mobilisation und Dehnungen halten den Körper beweglich. Koordinative Elemente aktivieren das Gehirn.

Bodytoning



Dieses Training eignet sich für alle, die ihre Idealfigur erreichen möchten und denen ein Aufbau der Kraftausdauer wichtig ist. Ein Training zur Stabilisation, Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Als Hilfsmittel verwenden Sie Gewichtsmanschetten, Hanteln, Gummibänder, Step und Gymnastikball.

Functional Training



Diese Trainingsmethode konzentriert sich auf die Stärkung der Muskeln, die für die Bewältigung von täglichen Aufgaben und sportlichen Aktivitäten erforderlich sind. Functional Training trainiert den Körper als Ganzes und verbessert die funktionelle Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Koordination.

Hatha Yoga



Es gibt verschiedene Haltungen beim Ausüben von Hatha Yoga. Sie sorgen für psychische Ausgeglichenheit und stärken die Gelenke, lockern und entspannen die Wirbelsäule und verbessern die Haltung. Die Atemübungen erzeugen unmittelbares Wohlbefinden durch Körperentspannung.

M.A.X.



M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining in 30 Minuten, bei welchem auf neusten Erkenntnissen beruhend Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung optimiert werden. Ausdauer, Kraft und Koordination werden verbessert. Dadurch ist ein super effektives Training garantiert.

Pilates



Pilates ist ein intensives Training der tiefer liegenden Muskulatur, vor allem im Rumpfbereich. Der Gebrauch dieser Powerhouse-Muskulatur bildet das Fundament für unsere täglichen Bewegungsabläufe. Unabhängig von Alter und physischer Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden.

Power Yoga



Power Yoga ist ein ganzheitliches Training, welches auf Körper und Seele wirkt. Es führt zu neuer Vitalität für Körper und Geist, welche Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung vereint. Ein ideales Workout für Jung und Alt. Jeder entscheidet selber über Tempo und Intensität.

Rückenfit



Mit gezielten Dehnungsübungen, Lockerung und Kräftigung wird die entsprechende Muskulatur trainiert. Dieses Training verbessert das allgemeine körperliche Wohlbefinden und eliminiert dadurch Verspannungen und Verkrampfungen des Rückens.

Yoga im Wald



Die Sonne kitzelt auf der Nase, die Blätter rauschen im Wind und der Blütenduft belebt die Sinne – der perfekte Ort um mit Hatha Yoga zu entspannen und zu sich selbst zu finden. Im Sommer wird Hatha Yoga auf der Fitnessplattform im Freibad angeboten.

Groupfitness Preise

Mit dem AU DABI-Abo sind nebst den Bädern, Kraftraum, Sauna und öffentlichen Eislauf auch alle Groupfitness-Kurse sowie der Kinderhort inbegriffen.

	Mit ChurCard	Ohne ChurCard
AU DABI-Jahresabo	CHF 479.-	CHF 599.-
AU DABI-Winter-/Sommerabo*	CHF 148.-	CHF 185.-
*Gültig während der Saison des Eisfelds Quader, bzw. der Freibäder		
Einzeleintritt Fitness*	CHF 15.40	CHF 22.-

*Bäder inbegriffen