



## Groupfitness-Programm 12.05.-06.06.2025

### Montag

Uhrzeit	Kurs	Instruktor:in	Ort
08.15 – 09.10	Body & Mind	Katharina	Groupfitnessraum
09.15 – 10.10	Bodytoning*	Katharina	Groupfitnessraum
10.15 – 11.30	Tai Chi & Qi Gong	Marcel	Plattform Freibad
16.00 - 16.55	Yoga im Wald	Gianina/Funda	Plattform Freibad
18.30 - 19.25	Bodytoning	Franca	Groupfitnessraum

### Dienstag

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

### Mittwoch

09.00 - 09.55	Bodytoning*	Christina	Groupfitnessraum
10.00 - 10.55	Yoga im Wald*	Funda/Gianina	Plattform Freibad

### Donnerstag

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

### Freitag

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

\*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](http://www.sportanlagenchur.ch/ticketshop)
- An Feiertagen finden keine Lektionen statt.
- Turnschuhe obligatorisch (ausser AquaFit, Yoga im Wald und Tai Chi & Qi Gong)
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen. Kursänderungen vorbehalten.

## Groupfitness-Kurse

### AquaFit



AquaFit 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.



## Tai Chi & Qi Gong



Den Geist beruhigen und neue Energie tanken. Den Körper kräftigen und dabei das Immunsystem stärken. Tai Chi und Qi Gong wirken auf die innere Balance – Stress wird abgebaut und in positive Energie umgewandelt. Während der Freibadsaison im Freibadareal.

## 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.

	<b>Mit ChurCard</b>	<b>Ohne ChurCard</b>
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