

# KURSPLAN Gültig ab Januar 2022

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00		Indoor Cycling 50 Minuten					
9.00	Yoga 75 Minuten		Pilates 50 Minuten	bodyART 50 Minuten	Yoga 90 Minuten		
10.00						Surprise 50 Minuten	Surprise 50 Minuten
11.00							Indoor Cycling 50 Minuten
12.15	TRX 45 Minuten	Functional Training 50 Minuten	Indoor Cycling 50 Minuten	Pilates 50 Minuten	Functional Training 50 Minuten		
18.00	Indoor Cycling 50 Minuten	Bodytone 50 Minuten	Functional Training 50 Minuten	Dance 50 Minuten	Tae Bo 50 Minuten		
19.00	Zumba 50 Minuten	Tae Bo 50 Minuten		Bodytone 50 Minuten			
20.00		Yoga 75 Minuten		Rückenpower 50 Minuten			

## Online Anmeldung für alle Kurse

Änderungen ohne Ankündigung sind jederzeit möglich

### Migros Fitnesscenter Clarastrasse

Clarastrasse 12 | 4058 Basel

Tel. 058 575 79 20

clarastrasse@migrosfitnesscenter.ch

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 6.30 – 22.00 Uhr

Samstag/Sonntag 9.00 – 16.00 Uhr

[www.migrosfitnesscenter.ch](http://www.migrosfitnesscenter.ch)

**MIGROS**  
**FITNESS**  **CENTER**

Clarastrasse

# Kursbezeichnung

## **bodyART**

bodyART ist ein funktionelles Ganzkörper-Workout. In diesem Trainingskonzept werden Yoga- Kraft- und Stretchpositionen sowie auch Physio- und Atemtechniken miteinander verbunden. Das Ziel von bodyART ist es, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten.

## **Bodytone**

Eine Kräftigungsstunde, in der mit und ohne Zusatzmaterial der ganze Körper geformt und gestrafft wird.

## **Dance**

Eine echte Powerlektion mit fetziger Musik und einer energievollen Choreographie gemischt mit groovigen Tanzelementen. Aerobic Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

## **Functional Training**

Bei diesem HIIT Workout (high intensity interval Training) wird mit und ohne Hilfsmittel gearbeitet. Die hohe Intensität verbessert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern trainiert auch das Zusammenspiel von Muskeln und optimiert die Leistung in allen Trainingsbereichen.

## **Indoor Cycling**

Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Somit erreicht «Velofahren» ganz neue Dimensionen.

## **Surprise**

Lass dich überraschen!

## **Pilates**

Ruhige Kräftigungsstunde mit und ohne Hilfsmittel mit Schwerpunkt Bauch und Rücken nach Methode J. Pilates. In dieser Lektion werden die tiefliegenden Bauch und Rückenmuskeln trainiert, was zum einen eine Verbesserung der Haltung und zum anderen eine Prävention gegen Rückenleiden bewirkt.

## **Rückenpower**

Rumpfkraftigung mit funktionellen Stabilisationsübungen stehen in dieser Lektion im Vordergrund. Desweiteren werden Schultergürtel und Beine intensiv gekräftigt.

## **Tae Bo**

Tae Bo ist ein einzigartiges und powerorientiertes Ganzkörpertraining. Ein ideales Training zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Flexibilität verbunden mit einem grossen Spassfaktor. Eine Mischung aus Kicks und Punches, begleitet von einem schnellen Sound. Man erreicht dadurch mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

## **TRX**

Das TRX Suspension Training ist eine vielseitige und effektive Trainingsmethode für jedermann, unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessniveau. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts gegen die Schwerkraft wird mit einem Gurtsystem der ganze Körper gestärkt und geformt. Zudem werden die Rumpfstabilität, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert.

## **Yoga**

Im Yoga werden Atmung und Bewegung zu einer Einheit verbunden, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Die Bewegungsabläufe sind fließend in Spiral- und Wellenform. Dies stärkt die Wirbelsäule und lässt den ganzen Körper jung und beweglich bleiben. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

## **Zumba**

Zumba-Fitness ist ein kolumbianisches Tanzworkout. Mit feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, einfachen Tanzschritten (Cumbia, Reggaeton, Salsa, Samba, Merengue etc.) und viel Spass ist dieses Workout für alle geeignet.

### **Wichtig:**

**Stossdämpfende Gymnastikschuhe mit gutem Halt sind für alle Lektionen unerlässlich.  
Achten Sie während der Lektion auf eine genügende Flüssigkeitsaufnahme.**