

Was ist was? Kursbeschreibung der einzelnen Lektionen

M.A.X

Dies ist ein effektives Ganzkörpertraining in 30min, mit einfachem Übungsablauf, steigert die Ausdauer, kräftigt & strafft die Beine, Gesäss, Oberkörper & Rumpfmuskulatur. Verbessert das Balancegefühl, die Koordination und optimiert den Fettstoffwechsel.

RIP 60

Das Erfolgsgeheimnis von Rip:60 heißt: hängende Rotation!

Die Position fördert die Stabilisation und Balance des Körpers während des Trainings und führt zu einer verstärkten Ansteuerung der Muskulatur, sowie einer konstanten Beanspruchung des ganzen Körpers. Die Trainingsposition sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, Bewegungsvielfalt und schnellere Resultate.

Rip:60 kombiniert Schnelligkeit, Widerstand und ballistische Bewegungen in genau der richtigen Reihenfolge. Sportler und Trainingsgerät werden in diesem Konzept eine Einheit, die sich ständig an die ausgeführten Bewegungen anpasst.

Indoor Walking

Ist das Cardio Training für Jedermann.

Im Vergleich zu anderen Gruppen-Ausdauertrainings erreichen sie einen höheren Nachbrenneffekt bei der Fettverbrennung. Durch den Ganzkörpereinsatz erreichen sie eine grössere Durchblutung des gesamten Muskelgewebes.

Body Toning

Es werden die verschiedenen Muskelgruppen mit dem Eigengewicht oder mit Handgeräten gekräftigt, gestrafft und definiert.

Pilates

Ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der [Muskulatur](#), primär von [Beckenboden-](#), [Bauch-](#) und [Rückenmuskulatur](#).

Dabei werden Dehnungs- und Kräftigungsübungen kombiniert, um sämtliche Muskelgruppen sanft zu trainieren. Zudem wird Ihre Haltung, Beweglichkeit und das Gleichgewichtsgefühl verbessert.

Auch sehr gut geeignet nach der Schwangerschaft, stärkt den Beckenboden

Yoga

Ein Weg zur vollkommenen Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Yoga bringt den Geist in den gegenwärtigen Moment und bringt damit Klarheit und Aufmerksamkeit. Der Geist wird friedlich und kann besser mit Alltagsstress umgehen.

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Rückenfit

Ziel ist es, Ihre wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur zu mobilisieren und zu kräftigen. Zudem werden durch das regelmäßige Training muskuläre Dysbalancen in Ihrem Rücken ausgeglichen. Damit Sie sich gesund und rundum wohlfühlen.

Zumba - Fitness / Power

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen. Eine richtige Powerstunde.

Cycling

Ein motivierendes Training in der Gruppe auf einem stationären Bike, bei dem Sie den Schwierigkeitsgrad selber bestimmen. Sie radeln sitzend oder stehend zu mitreissender Musik in wechselnden Intensitäten und Tempos.

HOT IRON® 2

Ist die koordinative und konditionelle Steigerung zum HOT IRON 1 - Training. Neue Übungen, ein teilweise veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit bieten dem Körper einen neuen Trainingsreiz als vorher.

Noch mehr Gesundheit - noch mehr Straffung - noch mehr Fettreduktion - noch mehr Muskulatur !Die Kombination aus Kraftausdauer und Hypertrophie (Muskelaufbau) intensivieren die Trainingseffekte.

HOT IRON CROSS

Beim Hot Iron Cross® absolvierst du kürzere Sätze mit deutlich mehr Gewicht auf deiner Langhantel. Die einzelnen Sätze variieren dabei zwischen 8 und 12 Wiederholungen. Bei diesen hohen Gewichten gehen Technik und Sicherheit ganz klar vor Schnelligkeit. Genau wie die [Hot-Iron-Kurse](#), so zählt natürlich auch Hot Iron Cross® zu den Ganzkörperkrafttrainings.

MMA Cardio

Mixed Martial Arts oder kurz MMA ist eine moderne Art des Kampfsportes, bei dem Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten angewendet werden.

5 x 5 Minuten alles geben.