



Höheweg 17, 3800 Interlaken, 033 822 68 68 / 079 722 68 68

Stundenplan ab 15. August 2022

Mo.	08.30 – 09.45	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum
	10.00 – 11.00	Sanftes Kraft-, Mobilisation- und Balancetraining
	18:45 – 19:45	Stretch & Roll
	20.30 – 21.15	Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser
Di.	08.00 – 09.00	Faszien Pilates
	08.30 – 09.15	Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser
	09.30 – 10.30	Aqua Fitness
	19.00 – 20.30	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel
Mi.	08.30 – 10.00	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel
	12.15 – 13.15	Stretch & Roll
	18.45 – 19.45	Circuit Training im Fitnessraum
Do.	08.30 – 10.00	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel
	18.00 – 19.00	Faszien - Pilates
	19.05 – 20.05	Yoga
	19.15 – 20.00	Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi
20.15 – 21.00	Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser	
Fr.	08.30 – 09.45	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum
	10.00 – 11.00	Rebounding Einsteigerkurs (Trampolin)
	12.15 – 13.15	Yoga

Für alle Lektionen gilt die Anmeldung 😊

Der Einstieg in bestehende Gruppen ist immer möglich!

Herbstferien: 01.10. bis 16.10.2022

Siehe auch separate Angebote / Ausschreibung.
Massagen, Behandlungen und Trainingseinführungen auf Terminvereinbarung.

www.sportundfit.ch

**Der Fitnessraum ist für Mitglieder ab
6 Monaten 24 / 7 zugänglich.
Für Interessierte gilt die Terminvereinbarung.**



- Circuit Training:** Ist ein Group Fitness Training bei dem abwechselnd verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden. Circuit Trainings (**Zirkeltrainings**) erlauben individuell dosiertes Training. Bei uns finden diese Lektionen im Fitnessraum statt. Zum Teil werden Trampolins zum Lockern zwischen den Stationen eingesetzt. Eine Kraftausdauer-Lektion für den ganzen Körper!
- Stretch & Roll:** Richtet sich an Menschen mit den üblichen Beschwerden der sitzenden Gesellschaft. Schmerzhafte Verspannungen werden mit Engpassdehnungen und Faszien Rollmassagen behandelt. „Bildschirm – Augen“ sowie die Atmung sind ebenfalls Themen dieser Lektion. Der Schluss bildet eine Meditation nach der Technik des autogenen Trainings.
- Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balance-Training:** Ein vielseitiges und pflegendes Fitnesstraining für den ganzen Körper. Geübt wird am Boden auf Matten. Kleingeräte, wie Gymnastikbällen, Balancebretter, Hanteln, Therabänder, Rollen usw. können zum Einsatz kommen.
- Reaxing:** Reaxing ist ein ganzheitliches, funktionelles Fitnesstraining auf einer Luftmatratze schwimmend im Wasser. Die Tiefen- und Stützmuskulatur des Körpers, sowie die Reflexe und die Balance werden gefordert! Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und die Konzentration geübt. Hoher Spassfaktor ist garantiert!
- Aqua Fitness:** Ein sanftes gelenkschonendes Bewegungsprogramm im Wasser mit Equipments wie Handschuhen, Brettern, Pool Noodles, Bällen usw. Im Hallenbad Hapimag Interlaken üben wir in brusttiefem Wasser. Im Hallenbad Aeschi findet Aqua Fitness/Aqua Jogging mit Gurt im tiefen Wasser statt. Auftriebsgürtel stehen zu Verfügung.
- Indoor Cycling:** Unter Indoor Cycling versteht man ein pulskontrolliertes Ausdauertraining auf stationären Velos in einer Gruppe. Eine leichte Grundkondition wie zum Beispiel 30 bis 45 Minuten Hometrainer sollte der Kursteilnehmer mitbringen. Die Musik gibt den Fahrrhythmus an. In unseren Indoor Cycling Lektionen wird die Körperhaltung nach dem Velofahren mit Rumpfübungen neutralisiert. Die Lektion dauert 90 Minuten.
- Rebounding:** Auf dem Minitrampolin federn (rebounding) aktiviert den (Fett)Stoffwechsel, entgiftet den Körper und das Lymphsystem, stärkt die Knochen, macht glücklich und kreativ! Serotonin, der Botenstoff für gute Laune wird gelockt. Der Rebounder kommt zum Teil in den Circuit Trainings zum Einsatz oder als eigene Lektion.
- Yoga:** ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst.
- Pilates:** Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates Training wird auf der Matte geübt.