



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

Stundenplan ab 24.04.2023

Mo.	08.30 – 09.45 10.00 – 11.00	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum Sanftes Kraft-, Mobilisation- und Balancetraining für Senioren	
Di.	08.00 – 09.00 09.30 – 10.30 19.00 – 20.30	Faszien Pilates Aqua Fitness im Hallenbad Hapimag Interlaken Indoor Cycling mit Rumpfzirkel	Im Hallenbad Hapimag in Interlaken
Mi.	08.30 – 10.00 18.45 – 19.45 20.00 – 21.00	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel Circuit Training im Fitnessraum Stretch & Roll	
Do.	08.30 – 10.00 18.00 – 19.00 19.05 – 20.05 19.15 – 20.00 20.15 – 21.00	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel Faszien - Pilates Yoga Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser	Im Hallenbad Aeschi
Fr.	08.00 – 09.00 09.00 – 10.15 10.30 – 11.30 12.15 – 13.15	Rebounding (Trampolin) Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum Sanftes Kraft-, Mobilisation- und Balancetraining für Senioren Yoga	

Für alle Lektionen gilt die Anmeldung 😊

Der Einstieg in bestehende Gruppen ist immer möglich!

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

**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. Schmerzhaftes Verspannen wird mit Engpassdehnungen und Faszienrollmassagen behandelt. „Bildschirm – Augen“ sowie die Atmung sind ebenfalls Themen dieser Lektion. Zum Schluss entspannen wir mit einer kleinen Meditation.
- Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balance-Training:** Ist ein vielseitiges und pflegendes Fitnessstraining für den ganzen Körper. Geübt wird am Boden auf Matten. Kleingeräte, wie Gymnastikballen, Balancebretter, Hanteln, Therabänder, Rollen usw. können zum Einsatz kommen. Diese Lektion eignet sich sehr gut für unsere älteren Fitnessgäste.
- Reaxing:** Reaxing ist ein ganzheitliches, funktionelles Fitnessstraining 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.