



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

Stundenplan ab 08.01.2024

Mo.	08.30 – 09.45	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum
	10.00 – 11.00	Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining für Senioren
	12.15 – 13.15	Stretch & Roll, Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Blackroll-Training für Berufstätige
	18.15 – 19.00	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	19.15 – 20.00	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	20.15 – 21.00	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
Di.	08.00 – 09.00	Faszien Pilates
	09.30 – 10.15	Aqua Fitness im Hallenbad Hapimag Interlaken
	19.00 – 20.30	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel im 2. Stock
Mi.	08.30 – 10.00	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel
	18.45 – 19.45	Circuit Training im Fitnessraum
Do.	09.00 – 09.45	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	10.00 – 10.45	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	11.00 – 11.45	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aesch
	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 im Hallenbad Aeschi	
Fr.	07.30 – 08.45	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum
	09.00 – 10.30	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel
	11.00 – 12.00	Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining nicht nur für Senioren
	12.15 – 13.15	Yoga

Für alle Lektionen gilt die Anmeldung.

Der Einstieg in bestehende Gruppen ist immer möglich!

Geschlossene Kurse. Anmeldung über www.vhsn.ch

Im Halb- und Jahresabo Kurse inbegriffen. Einstieg immer möglich.

Frühlingsferien: 29.03.2023 bis 21.04.2024

Der Fitnessraum ist für Mitglieder immer 24 / 7 zugänglich.

Für Interessierte sowie Massagen/Behandlungen/Power Plate gilt die Terminvereinbarung.

Anmeldung/Info: b.schick@sportundfit.ch / 079 722 68 68



- 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 Verspannungen werden mit Engpassdehnungen und Faszien Rollmassagen behandelt. „Bildschirm – Augen“ , Atmung und Entspannung sind ebenfalls Themen dieser Lektion.
- Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balance-Training:** Ist ein vielseitiges und pflegendes Fitnessstraining für den ganzen Körper. Geübt wird am Boden auf Matten. Kleingeräte, wie Gymnastikbällen, 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.
- 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.