

Kursübersicht im „raum für bewegung“ Rothenburg / Gemeindehaus, 1. Stock

MONTAG	DIENSTAG	MITWOC H	DONNERSTAG	FREITAG
08.30- 1) Hatha-Yoga 09.30	08.05- 2) Rückentraining 09.05		08.15- 2) Rückentraining 09.15	08.15- 6) Body-Fit 09.25
09.45 1) Hatha-Yoga 10.45	09.15- 2) Rückentraining 10.15	09.30 7) Zumba 10.30	09.30- 4) Power-Gym* 10.30	09.35- 6) Pilates 10.45
13.45 – 6) Pilates 14.45	13.30 1) Hatha-Yoga 14.30			
18.10- 3) Aerobic-Cocktail 19.00	17.40 5) Pilates 18.45	17.30- 8) Qi-Gong 18.30	17.45 6) Pilates 18.45	
19.10- 3) Aerobic-Cocktail 20.00	19.00- 4) Power-Gym* 20.00	19.00- 1) Hatha-Yoga 20.00	19.00- 6) Body-Fit 20.10	18.30- 4) Rückbildung 19.20
20.10- 3) Aerobic-Cocktail 21.00	20.00- 4) Power-Gym* 21.00	20.15- 1) Hatha-Yoga 21.15	20.15- 6) Body-Fit 21.15	

* ausgebucht

1) Janine Fähndrich	Fläckepark 10, Rothenburg	041 310 79 84	www.yoga-meditation-rothenburg.ch	janine.fahndrich@bluewin.ch
2) Ursi Baettig	Blankstrasse 12, 6043 Adligenswil	041 372 12 11	www.ursibaettig.ch	info@ursibaettig.ch
3) Isabella Sigris	Schönenfels 5. 6023 Rothenburg	041 280 01 67		isabellasigris@bluewin.ch
4) Bea Schäfer	Eschenbachstr. 17, 6023 Rothenburg	041 280 75 65		schaefer.stocker@bluewin.ch
5) Monika Roth	Neumoosstr. 20, 6023 Rothenburg	079 376 79 03	www.monikaroth.ch	info@monikaroth.ch
6) Anita Büchler	Schönenfels 1, 6023 Rothenburg	041 280 79 51		anita.buechler@bluewin.ch
7) Katja Felder	Schönenfels 7, 6023 Rothenburg	079 606 20 94		katjafelder@bluewin.ch
8) Irma Emmenegger	Sonnenrain 11, 6275 Ballwil	079 738 20 85	www.irmaemmenegger.ch	irmaemmenegger.ch@bluewin.ch

Kursbeschreibung im „raum für bewegung“

Aerobic-Cocktail	3)	Ganzheitliches und abwechslungsreiches Training mit diversen Bewegungsformen wie Aerobic, Step-Aerobic, Body-Toning, Intervall-Training. Jede Lektion hat Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-, Stabilitäts-, Beweglichkeits- und Entspannungselemente
Body-Fit	6)	70 Minuten abwechslungsreiches, funktionelles Ganzkörpertraining: Bewegen – Kräftigen – Dehnen – Entspannen. Wir trainieren Ausdauer und Koordination, suchen die Balance zwischen Kraft, Stabilität und Beweglichkeit, fördern die individuelle Körperwahrnehmung und bringen den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht. Das integrierte Faszientraining fördert die Achtsamkeit und ein positives Körpergefühl.
Pilates	5)	Beinhaltet präzise und konzentrierte Übungen, die das Körperzentrum sowie die gesamte Bewegungsmuskulatur kräftigen. Dies wirkt sich positiv auf die Haltung und Bewegung im Alltag aus. Das Pilates-Training ist ausgewogen und ganzheitlich, integriert die Atmung und ist sehr effektiv.
Pilates	6)	Präzise, sanfte aber wirkungsvolle Übungen kräftigen und dehnen den ganzen Körper. Das Zusammenspiel der tiefen Bauch- und Rücken- sowie der Beckenbodenmuskulatur stärkt das Körperzentrum und optimiert die Haltung. Die bewusste Atmung verleiht dem Körper Energie und fördert die Konzentration. Die funktionellen Sequenzen ergeben ein Wechselspiel aus Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung.
Power-Gym	4)	60 Minuten Workout aus einem fetzigen Warm-up, einem Kräftigungsteil und einem Power-Yoga-Teil. Trainiert wird Ausdauer, Koordination, Kraft und Dehnbarkeit.
Qi Gong	8)	Qi Gong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wird zur Vorbeugung wie auch zur Heilung von Krankheiten eingesetzt. Im bewegten Qi-Gong wird durch langsame Bewegungsübungen der Energiefluss in den Meridianen aktiviert und Blockaden werden gelöst, die Haltung wird verbessert und die Körperwahrnehmung geschärft. Im stillen Qi Gong werden durch Vorstellung und Meditation Achtsamkeit und Konzentration gefördert. In beiden Teilen wird ein langer, tiefer und gleichmässiger Atem angestrebt.
Rückbildung	4)	50 Minuten Stärkung der Bauch-Brust und der Beckenbodenmuskulatur. Anleitung zur Babymassage
Rückentraining	2)	Das Bewusstsein für die Wirbelsäule, den Schultergürtel und das Becken wecken. Über abwechslungsreiche Bewegungsabläufe werden die Gelenke und Bandscheiben mobilisiert und deren Qualität verbessert. Zeit und Achtsamkeit dem Rücken zukommen lassen, Kraft, Stabilität und Beweglichkeit mögen in Balance kommen.
Yoga	1)	60 Minuten dehnen, beugen und drehen des Körpers in alle Richtungen und Kräftigung des ganzen Organismus. Bewusste Atmung bringt Energie zum Fließen und richtet die Aufmerksamkeit auf das, was in uns geschieht. Verspannungen werden weicher, Energien werden frei, Ruhe und Klarheit dehnen sich aus.
Zumba	7)	ZUMBA ist ein lateinamerikanisches inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein Mix aus Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia, Bachata, Bauchtanz, Flamenco und vielem mehr sorgen für ein schweisstreibendes Workout. Die leicht zu lernenden Tanzschritte sind für alle nachtanzbar. Durch leichtes Krafttraining wird zudem die Muskulatur aufgebaut, sowie die Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert. ZUMBA ist Lebensfreude pur!