

# «Sport am Mittag»

## Kursbeschreibungen ab 1. Januar 2026

**Basketball** – Selbständig einlaufen und spielen. Ganz nach dem Motto: Freude am Spiel!

**Boot Camp** ist eine Kombination aus Funktional- und Krafttraining, bei welchem in kurzer Zeit sehr intensiv trainiert wird. Es werden nicht nur einzelne Muskeln, sondern der gesamte Bewegungsapparat gestärkt. Absolviert werden verschiedene Stationen im Rotationsprinzip, jede dauert 20-60 Sekunden, die Pausen dazwischen 20 Sekunden. Schwitzen und Auspowern sind garantiert.

Beim **Full Body Workout** werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Mit jedem Workout setzt man neue Muskelreize und pusht gleichzeitig die Fettverbrennung auf ein Maximum. Dadurch wird ein Nachbrenneffekt hervorgerufen, der den Stoffwechsel auch lange nach dem Training verstärkt arbeiten lässt.

**FunTone®** ist ein funktionelles Kraftausdauertraining, das sich ideal für alle eignet, die eine straffere Figur, Fettreduktion und rasch sichtbare Ergebnisse anstreben. Das innovative Kurskonzept basiert auf 45-Sekunden-FunTone®-Intervallen, in denen alle Muskelketten im Körper optimal trainiert werden. Neben Kraft und Ausdauer trägt FunTone® zur Verbesserung von Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Beweglichkeit bei.

**Fussball** - Selbständig einlaufen, spielen und ausdehnen. Zu zweit, zu zehnt... je nachdem, wie viele den Weg in die Halle finden. Ganz nach dem Motto: Freude am Spiel!

**HIIT** (High-Intensity Intervall Training) ist ein hochintensives Intervall-Training. Dabei wechseln sich kurze, anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. So wird in kurzer Trainingszeit das Fitness-Level deutlich gesteigert.

### **Krafttraining mit eigenem Körpergewicht**

Kraft ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Dank einer gut ausgebildeten Muskulatur können Haltungsschäden und frühzeitige Abnutzung verschiedener Strukturen verhindert werden. Ein regelmässiges Krafttraining hilft, Rücken und Gelenksysteme stabil zu halten und Unfälle zu vermeiden. Ziel ist es, die muskulären Defizite und Dysbalancen zu korrigieren.

**Freies Krafttraining** an Geräten, mit Freihanteln und Kabelzug. Es besteht die Möglichkeit, die Kraftgeräte im Krafraum der Sporthalle mit einem persönlichen Trainingsprogramm selbständig zu benutzen.

**M.A.X.** (Muscle/ Activity/ Excellence) ist ein intensives, 30-minütiges Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Muskel- und Körperform. Auf neusten Erkenntnissen basierend, werden sowohl Kraft und Ausdauer trainiert, wie auch Fettverbrennung optimiert. Beine, Gesäss, Oberkörper und Rumpfmuskulatur werden kräftiger und straffer.

Beim **mittleren Konditionstraining** werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit jedes Muskels trainiert. Begleitet wird dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining durch packende Musik und abgerundet durch einen entspannenden Schlussteil.

**Pilates** ist eine sanfte Methode, mit der man sein Körperzentrum stabilisiert und kräftigt sowie die eigene Körperwahrnehmung und Koordination schult. Jede Bewegung wird mit Bewusstsein, Kontrolle und Präzision ausgeführt und erwirkt gezielt den maximalen Effekt bei minimalem Verletzungsrisiko. Das Ergebnis ist eine natürliche, positive Haltung.

**Pump-Workout** ist ein einfaches und effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Die Hauptmuskelgruppen werden in einem 2-Satztraining effizient trainiert. Mit einer klaren Struktur und einer Belastungsdauer von 75 Sekunden pro Muskel wird der Kraftaufbau optimal trainiert. Anfänger/-innen profitieren von einfachen Übungen, während erfahrene Sportler/-innen durch vielseitige Trainingsmöglichkeiten herausgefordert werden.

**Rückschlagspiele** - Selbständig einlaufen oder sich im Konditionstraining in der Halle nebenan zu Musik aufwärmen. Anschliessend steht die Halle fürs freie Badminton- oder Tischtennispiel zur Verfügung.

**Unihockey** - Selbständig einlaufen - anschliessend steht die Halle fürs Unihockey zur Verfügung.

**Volleyball** – Aufstellen, Einspielen und los geht's!

## **Yoga**

Im Yoga wird die ruhig fliessende Abfolge (Vinyasa / Flow) von Posen (Asanas) in Kombination mit der Atmung (Pranajama) geübt. Dadurch wird der Körper gestärkt, durch das Zusammenspiel der Muskeln gleichzeitig aber auch geschmeidig und beweglich gehalten. Das Fokussieren der Gedanken auf die Qualität der eigenen Bewegungen fördert die mentale Ruhe und innere Balance.

**Yoga Gentle Flow** ist eine sanfte Form des Vinyasa Yogas. Die Körperübungen werden in einer Bewegungsabfolge ausgeführt. Diese Klasse bietet eine fließende, kräftigende und atembewusste Yoga Praxis. Sie stärkt den Körper, fördert die Beweglichkeit und innere Ruhe. Es geht darum, ein gutes Körperbewusstsein zu schulen und eigene Grenzen zu erkennen. Die achtsame Wahrnehmung des Körpers, des Atems und der Gedanken kann zu einem größeren Bewusstsein und Gelassenheit führen.

**Vinyasa Yoga** ist für alle geeignet, egal ob Anfänger/in oder fortgeschritten: Beginner werden gut in die Position angeleitet und auch erfahrene Vinyasa Yogis profitieren vom Unterricht. Zudem ist ein guter Vinyasa Flow ein toller Mix aus Anstrengung, Mobilisierung und Regenerierung. Im Fluss sein - die dynamischen kraftvollen Bewegungen genießen - abgestimmt auf den eigenen Atem.

**Yinyasa Yoga** kombiniert fließende und kraftvolle Asana-Sequenzen mit langsamen, tiefenentspannenden und regenerierenden Yin-Elementen. Jede Klasse ist darauf ausgelegt, die eigene Stärke, Balance und Flexibilität auf körperlicher und mentaler Ebene mithilfe des Atems zu verbessern.

**Hatha Yoga** ist die Verbindung von Körper und Geist. In langsamem Wechsel übt man verschiedene Asanas, wobei der Atem bewusst kontrolliert, und mit der Bewegung synchronisiert wird. Mit Hilfe gezielter Kraft-, Dehnungs- und Entspannungsübungen löst Hatha Yoga Verkrampfungen und steigert die Beweglichkeit, Kraft, Vitalität und Konzentration. Yoga verhilft zu innerer Ruhe, Zufriedenheit und Harmonie. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

**Zumba** ist ein von lateinamerikanischen Rhythmen inspiriertes Tanz-Fitness-Programm. Es beinhaltet Tanz- und Aerobic-Elemente. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Martial Arts und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen.