

# Kursprogramm

**MFIT**  
gesund trainiert

**Gültig ab 1. September 2016**

<b>Mo</b>	09.00–09.55	<b>Zumba®</b>		Karin Sereinig
	18.00–18.55	<b>BodyToning</b>		Chinh Frei
	19.00–19.25	<b>M.A.X.®</b>		Chinh Frei
	19.30–19.55	<b>CX WorX™</b>		Chinh Frei
	20.00–20.55	<b>Hatha Yoga</b>		Anica Richter
<b>Di</b>	09.00–09.55	<b>Step</b>		Annette Wymann
	10.00–10.30	<b>CX WorX™</b>		Annette Wymann
	12.15–13.00	<b>BOOST®</b>		Jacqueline Broger
	18.00–18.55	<b>Zumba</b>	<b>NEU</b>	Karin Zogg
	19.00–19.55	<b>BodyPump™</b>	<b>NEU</b>	Gabriela John
	20.00–20.55	<b>Yoga</b>	<b>NEU</b>	Reiner Gross
<b>Mi</b>	09.00–09.55	<b>Rückenfit</b>		Csilla Laukas
	10.00–10.55	<b>Power Yoga</b>	<b>NEU</b>	Cathrin Müller
	18.00–18.25	<b>CX WorX™</b>		Chinh Frei
	18.30–18.55	<b>M.A.X.®</b>		Chinh Frei
	19.00–19.55	<b>Rückenfit</b>	<b>NEU</b>	Csilla Laukas
	20.00–20.55	<b>KickPower</b>	<b>NEU</b>	Nicole Nicola
<b>Do</b>	09.00–09.25	<b>CX WorX™</b>		Chinh Frei
	09.30–10.00	<b>M.A.X.®</b>		Chinh Frei
	12.15–13.10	<b>BodyPump™</b>		Karin Zogg
	18.00–18.55	<b>Step</b>		Kitty Kollar
	19.00–19.55	<b>BodyToning</b>		Kitty Kollar
	20.00–20.55	<b>Pilates</b>		Karin Zogg
<b>Fr</b>	09.00–09.55	<b>Pilates</b>		Karin Zogg
	10.00–10.55	<b>BodyToning</b>		Karin Zogg
	18.00–18.55	<b>BodyPump™</b>		Bettina Vetsch
<b>Sa</b>	10.00–10.55	<b>BodyPump™</b>		Karin Zogg
	10.00–11.00	<b>Bootcamper</b>	<b>NEU</b>	Carolin Davida
<b>So</b>	10.00–10.45	<b>BOOST®</b>	<b>NEU</b>	Carolin Davida

Änderungen vorbehalten.

## Öffnungszeiten

**Montag, Mittwoch & Freitag**

8.00–21.30 Uhr

**Dienstag & Donnerstag**

6.30–21.30 Uhr

**Samstag, Sonntag & Feiertage**

9.00–17.00 Uhr

## Kinderhort

**Montag–Freitag**

8.45–11.30 Uhr

## MFIT Trainingszentrum

Heldastrasse 68 | 9470 Buchs | Tel. 081 740 07 00 | buchs@mfit.ch | www.mfit.ch

# Kursbeschreibung

**MFIT**  
gesund trainiert

## **BodyPump™**

Das ultimative Langhantel-Training mit energie-geladener Musik zur Formung der Figur. Definiert den Körper, stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem und hilft, Körperfett abzubauen. Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

## **BodyToning**

Nach einer kurzen Aufwärmphase aus Aerobic-schritten beginnt ein intensives Training zur Kräftigung und Straffung der gesamten Figur. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleinmaterial wie Hanteln oder Tubes gearbeitet.

## **BOOST®**

BOOST® verbessert Kondition und Kraft und macht riesig Spass. Zusammen mit anderen trainierst du während 45 Minuten an verschiedenen Stationen einfache Übungen, die dich weiter bringen. Die coole Musik und gegenseitige Motivation sorgen für ein kurzweiliges Training – probiere es aus!

## **Bootcamper**

Mit Bootcamper kannst du das ganze Jahr im Freien trainieren. Die abwechslungsreichen Trainings mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln sind für Jedermann geeignet. Trainiert wird jeweils mit allen Möglichkeiten, die die Umgebung bietet.

## **CX WorX™**

Der ultimative Weg zu einem straffen und definierten Körper. Das dynamische Training, das sich auf die Bauch- und Gesässmuskeln, den Rücken und die seitlichen Bauchmuskeln konzentriert, stabilisiert den ganzen Körper und macht stark.

## **KickPower**

KickPower ist ein Mix aus verschiedenen Kampfsportarten wie Kickboxen, Thaiboxen, Boxen, Karate usw. und findet ohne direkten Körperkontakt statt. Mit Kick Power verbessern Sie Ihre Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer, bauen Stress ab und kräftigen Ihre Rumpfmuskulatur.

## **M.A.X.®**

M.A.X.® steht für Muscle Activity Excellence, ein 30-Minuten-Programm, das effizient zu verbesserter Muskelkraft führt und das Herz-Kreislaufsystem mit einfachen aber anstrengenden Übungsabfolgen trainiert. Als Hilfsmittel dient der Step. Eine ideale Lektion für Männer und Frauen, die kurz, intensiv und effektiv trainieren wollen.

## **Pilates**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Schwerpunkt der tief liegenden Muskulatur im Rumpfbereich. Atemtechnik, Kraftübungen, Koordinations- und Beweglichkeitstraining werden in harmonischen, fließenden Bewegungen kombiniert. Pilates führt zu einer besseren Körperwahrnehmung und Haltung.

## **Rückenfit**

Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur sind die tragenden Säulen deines Körpers. Mit gezielten Übungen förderst du die Beweglichkeit, Stabilisation und die Mobilisation deiner Wirbelsäule. Mit ergänzenden Kraftübungen stärkst du die tief liegende Rückenmuskulatur. Ziele der Lektion sind Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden.

## **Step**

Die optimale Kombination aus Herz-Kreislauf-Koordinationstraining und Kräftigung. Die Schrittkombinationen folgen einer aufbauenden Choreographie. Durch die Arbeit mit dem Step werden insbesondere Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur trainiert.

## **Yoga**

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Dazu gehören verschiedene Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein wird durch innere Ausgeglichenheit gefördert. Yoga kräftigt die Muskulatur und fördert Ausdauer, Balance und Beweglichkeit.

## **Zumba®**

Zumba® wirkt selbst auf Bewegungsmuffel ansteckend, dafür sorgen die südamerikanischen Rhythmen, die deinen Körper einfach übernehmen. Du musst kein Tanz- oder Akrobatik-Talent sein um mitzumachen. Bewegungsspass und Rhythmus im Blut genügen. Zumba® fühlt sich an wie Party, ist aber ein effektives Ausdauertraining, für das keiner zu alt ist.