

Kursprogramm

Gültig ab 1. September 2016

MFIT
gesund trainiert

Mo	09.00–09.55	BodyToning	Christine Goulding
	09.00–09.55	Street Workout™ (bis Ende Sept.)	Alessandro Maione/Daniela Wattering
	10.00–10.55	Yoga	Christine Goulding
	18.00–18.55	BodyPump™	Julia Fesseler
	19.00–19.25	M.A.X.®	Tobias Näf
	19.30–19.55	CX WorX™	Tobias Näf
	20.00–20.55	Yoga	Christine Goulding
Di	09.00–09.45	BOOST®	Kim Danegger
	12.15–13.10	Pilates	Ancilla Kohlbrenner
	18.00–18.55	BodyCombat™	Julia Fesseler
	19.00–19.55	BodyToning	Ancilla Kohlbrenner
Mi	09.00–9.55	BodyToning	NEU Svetlana Schneider
	18.00–18.55	Yoga	Elke Lauffer
	19.00–19.25	M.A.X.®	Petra Reinoso
	19.30–19.55	CX WorX™	Tobias Näf
Do	09.00–09.55	Rückenfit	Svetlana Schneider
	12.15–13.10	Yoga	Elke Lauffer
	18.00–18.55	BodyPump™	Monika Meier
	19.00–19.45	BOOST®	Carmen Gross
Fr	09.00–09.55	Pilates	Daniela Wattering
	18.00–18.55	Bodycombat (1. Oktober 2016)	NEU Julia Fesseler
	18.00–18.55	Street Workout™ (bis Ende Sept.)	Alessandro Maione
Sa	10.00–10.55	Yoga	Karin Schmid
	11.00–11.55	BodyToning	Christine Goulding
So	10.00–10.55	BodyPump™	Team

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

Hauptstrasse 63 | 8280 Kreuzlingen | Tel. 071 672 40 35 | kreuzlingen@mfit.ch | www.mfit.ch

Kursbeschreibung

MFIT
gesund trainiert

BodyCombat™

Das energiegeladene Herz-Kreislauftraining ist vom Kampfsport inspiriert und verbindet Bewegungen aus Karate, Boxen, Taekwondo und Tai Chi. Mit choreographierten Boxschlägen und Kicks werden die Schnelligkeit und die Koordination trainiert. Grossartiger Sound und der wachsende Kampfgeist der Teilnehmenden bringen viel Spass in die schweisstreibende Stunde.

BodyPump™

Das ultimative Langhantel-Training mit energiegeladener 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. Lektionen in verschiedenen Energiezonen sorgen für Abwechslung und unterschiedliche Intensitäten.

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!

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.

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.

Street Workout™

Street Workout™ findet draussen im Freien und bei jedem Wetter statt. Fordere dich bei diesem funktionellen Krafttraining selber heraus und lerne, was mit dem eigenen Körpergewicht alles möglich ist. Jeder kann mitmachen!

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. Unsere Yoga-Kursleiter begleiten dich kompetent auf der Reise zu dir selbst.