

Kursprogramm

Gültig ab 2. Januar 2018

MFIT
gesund trainiert

Mo	09.00–09.55	Cycling	Vreni S.
	10.00–10.55	BodyToning	Patricia D.
	12.15–13.00	BodyPump™	Angela V.
	18.00–18.55	Zumba®	Alessandro A.
	19.00–19.25	CX WorX™	Marina G.
	19.30–19.55	M.A.X.®	Marina G.
	20.00–20.55	Yoga	Petra I.
Di	09.00–09.55	Zumba®	Umar S.
	10.00–10.25	CX WorX™	Natalie K.
	10.30–10.55	M.A.X.®	Natalie K.
	18.00–18.55	Cycling	Patricia D.
	19.00–19.55	BodyPump™	Angela V.
	20.00–20.55	Pilates	Beatrix E.
Mi	09.00–09.55	VitalFit	Vreni S.
	10.00–10.55	BodyPump™	Angela V.
	12.15–13.00	Cycling	NEU Vreni S.
	18.00–18.55	Zumba®	Umar S.
	19.00–19.55	BodyCombat™	Joanna P.
Do	09.00–09.55	Yoga	Caroline M.
	10.00–10.55	Zumba®	Carla E.
	18.00–18.25	CX WorX™	Natalie K.
	18.30–18.55	M.A.X.®	Natalie K.
	19.00–19.55	BodyPump™	Barbara A.
	20.00–20.55	Pilates	NEU Beatrix E.
Fr	09.00–09.55	Pilates	Petra I.
	10.00–10.45	BOOST®	Angela V.
	18.00–18.55	Yoga	Petra I./Annemie F.
	19.00–19.55	Cycling Achtung: jeden letzten Freitag im Monat fällt die Lektion aus!	NEU Team
	19.00–20.30	Zumba®-Party Achtung: nur am letzten Freitag im Monat!	Team
Sa	10.00–10.55	BodyCombat™	Team
	11.00–11.25	CX WorX™	Team
	11.30–11.55	M.A.X.®	Team
So	10.00–10.55	BodyPump™	Team
	11.00–11.55	Cycling	Team

Änderungen vorbehalten.

Öffnungszeiten Zentrum

Montag & Mittwoch

Dienstag, Donnerstag & Freitag

Samstag, Sonntag & Feiertage

06.30–21.30 Uhr

08.00–21.30 Uhr

09.00–17.00 Uhr

Öffnungszeiten Kinderhort

Montag–Freitag

Samstag (Sept.–Juni)

Sonntag (Sept.–Juni)

08.45–11.30 Uhr

09.15–12.15 Uhr

09.15–12.15 Uhr

MFIT Trainingszentrum

Hubstrasse 24 | 9500 Wil | Tel. 071 912 40 50 | wil@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.

Cycling

Das schweisstreibendste Vergnügen seit es Velos gibt! Gelenkfreundliches Herz-Kreislauftraining auf speziell konstruierten Trainingsbikes zu motivierender Musik. Die Herzfrequenz/ Intensität wird mit Pulsuhr/ Borgskala kontrolliert. Lektionen in verschiedenen Energiezonen sorgen für Abwechslung und unterschiedliche Intensitäten.

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.

VitalFit

Mit Vitalfit behältst oder steigertst du deine Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Die Übungen sind auf ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt – anregend, fordernd, aber nicht überfordernd. Das aktivierende Programm mit Aerobic-Elementen für effektives Herz-Kreislauftraining, Widerstandsübungen zur Kräftigung und Förderung der Stabilität sowie Beweglichkeitsübungen. Ein umfassendes Gesundheitstraining, das pures Wohlbefinden bringt.

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.

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.