



Kontakt

Barbara Käser
079 614 03 49
barbara.kaeser@
ewanet.ch
www.stedtliftit.ch

Stundenbeschrieb

Aerobic

ist ein Herz-Kreislauftraining mit High/Low-Impact-Schritten oder als Abwechslung einfachen Choreographien auf dem Step, Kräftigung der Rumpfmuskulatur und wird mit Stretching beendet.

Bodyforming

zielt auf Kräftigung und Straffung des ganzen Körpers durch abwechslungsreiche Übungen mit oder ohne Hilfsmittel (Hanteln, Therabänder, Ball, Steps usw.) Es sind einfache, gelenkschonende Bewegungsabläufe, die für alle geeignet sind.

Power Yoga

ist eine zeitgenössische Form von Yoga, die speziell für den Fitness-Sportler angepasst wurde. Power Yoga trainiert Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration und verhilft zu einer besseren Körperwahrnehmung, wobei neben dem Körper auch der Geist trainiert wird.

Antara

fundiert und zukunftsweisend ist Antara das modernste Training. Antara führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, eine starke Mitte verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung. Antara ist eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden können. Bei diesem Training wird die tiefliegende Muskulatur gestärkt und die Atmung verbessert.

Männerturnen

nebst der Kräftigung (globale und lokale Muskulatur) wird in dieser Stunde die Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.