

# KINESIS™ KURSPROGRAMM

## MONTAG

07.00-09.15	KINESIS™ Free
09.15-10.15	KINESIS™ Silhouette*
10.15-12.15	KINESIS™ Free
12.15-13.15	KINESIS™ Classic*
13.30-16.30	KINESIS™ Free
18.00-19.00	KINESIS™ Relax*
19.00-21.00	KINESIS™ Free

## DIENSTAG

08.45-09.45	KINESIS™ Silhouette*
18.00-19.00	KINESIS™ Sports*
19.00-20.00	KINESIS™ Silhouette*

## MITTWOCH

07.00-09.45	KINESIS™ Free
09.45-10.45	KINESIS™ Classic*
12.15-13.15	KINESIS™ Silhouette*
18.00-19.00	KINESIS™ Classic*
19.00-21.00	KINESIS™ Free

## DONNERSTAG

09.45-10.45	KINESIS™ Balance*
18.00-19.00	KINESIS™ Sports*
19.00-20.00	KINESIS™ Classic*

## FREITAG

07.00-09.15	KINESIS™ Free
09.15-10.15	KINESIS™ Classic*
10.15-12.15	KINESIS™ Free
12.15-13.15	KINESIS™ Balance*
13.30-16.30	KINESIS™ Free

## SONNTAG

10.00-11.00	KINESIS™ Surprise*
11.00-12.00	KINESIS™ Relax*

\*Bitte beachten Sie die Platzreservationsliste

# KINESIS™ KURSANGEBOT

## KINESIS™ Classic:

Gruppentraining im kleinen Kreis: Grosszügige Bewegungsabläufe, langsame Bewegungskonzeption bei niedriger bis mittlerer Intensität. Der ideale Einstieg in die KINESIS™-Trainingswelt.

## KINESIS™ Balance:

Der gezielte und individuell angepasste Einsatz von beweglichen Unterlagen spricht die stabilisierende Muskulatur noch intensiver an. Funktionelles Training sorgt für Wohlbefinden und Leistungssteigerung im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten. Langsame und konzentrierte Übungsabfolge bei niedriger bis mittlerer Intensität.

## KINESIS™ Relax:

Mobilisation in Kombination mit Entspannung durch die Methode der Progressiven Muskelrelaxation. Auf eine Übungsauswahl grosszügiger Bewegungsabläufe folgt das bewusste An- und Entspannen ausgewählter Muskelgruppen. Erleben Sie tiefe Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit.

## KINESIS™ Silhouette:

Körperformendes und -straffendes Trainingsprogramm. Bei mittlerer bis hoher Intensität wechseln sich Kräftigungs- und Ausdauerübungen ab und sorgen für einen effizienten Kalorienumsatz.

## KINESIS™ Sports

Dieses ganzheitliche Konditionstraining verbessert gleichermassen die Leistungsfähigkeit im Sinne der Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit! Übungen an den KINESIS™-Stationen im Wechsel mit dem Einsatz weiterer Trainingshilfsmittel verleihen der Lektion den Charakter eines anspruchsvollen und fordernden workouts.

## KINESIS™ Free:

Zu vorgeschriebenen Zeiten steht Ihnen unsere KINESIS™-Trainingswelt für Ihr individuelles Training zur Verfügung. Auf Wunsch steht Ihnen dabei unser geschultes Instruktorenteam zur Verfügung