

Good Morning Workout	Mit Power Yoga Abfolgen den Körper kräftigen und den Geist wecken, mit Pilates-Übungen die Mitte stärken und voller Energie und Kraft in den Tag starten (Quelle: www.veri-fit.ch)
Fascial Pilates	Durch Fascial Pilates wird nicht nur die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Haltung verbessert und das Gleichgewicht geschult, sondern auch das die Muskeln umfassende Bindegewebe trainiert, wodurch es geschmeidiger und elastischer wird
BEBOfit	Beckenbodentraining ist für Kontinenz, Haltung, Figur, Sexualität und Körpergefühl und somit auch für unser inneres und äusseres Erscheinungsbild verantwortlich. BEBOfit kombiniert Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
Rückenfit mit Theraband	Abwechslungsreiche Übungen mit dem Theraband stärken den Rücken und die Tiefenmuskulatur verbessern die Haltung und schützen somit von Überlastungen im Alltag
Corestability Workout	Als Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper ist die Stabilität im Rumpf entscheidend. Beim Corestability Workout wird deine Körpermitte gezielt gestärkt und gestrafft
Poweryoga	Fliessende Abfolgen, wärmende Kräftigung und verlängernde Haltepositionen – beim Power Yoga sind die Gedanken ganz bei dir und deinem Körper, so kannst du beim Training alles rundherum vergessen (Quelle: www.veri-fit.ch)
pibox	Eine intensive Kombination aus Pilates und Boxen mit Fokus auf Kräftigung, Koordination, Ausdauer, Stabilisation und Balance des Körpers. Ein sehr schweisstreibendes Programm mit viel Power (Quelle: www.belindasteiner.ch)
HIIT	Beim H igh I ntensity I nterval T raining wird mit kurzen, hochintensiven Intervallübungen die eigene Fitness gefordert und gefördert und trotz viel Schweiß kommt auch der Spass garantiert nicht zu kurz
T-Bow Bodystyling	Das T-BOW® Training vereint Ausdauer und Kraft mit Balance-Koordination. Die stabil, instabil und bewegt ausgeführten Übungen fordern jeden Muskel bis in die tiefste Faser
Bootcamp	Bootcamper brauchen keine Infrastruktur, sondern nutzen für ihr intensives und abwechslungsreiches Training mit dem eigenen Körpergewicht die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten ihrer Umgebung. (Obwohl nicht ganz bootcamp-konform werden wir bei Regenwetter in die Halle dislozieren... 😊)
Fit Dance	Ein Tanzworkout voller Energie mit fließenden Bewegungen zu feurigen Rhythmen welches Lebensfreude vermittelt und nebenbei ganz unbemerkt Kalorien schmelzen lässt
Feel your Body – Stretch and Relax	Einfache fließende Übungen für Körper und Geist lassen den bewegten Tag sanft ausklingen
Wanderung	Rundwanderung in der Umgebung Rothenthurm
Kids Move	Vielseitige Bewegungsmöglichkeiten laden ein zum kindgerechten freien Experimentieren, Ausprobieren und Spass haben