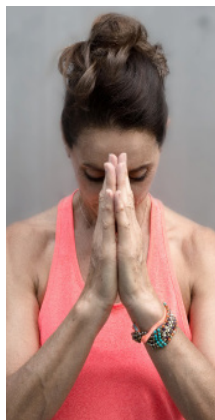
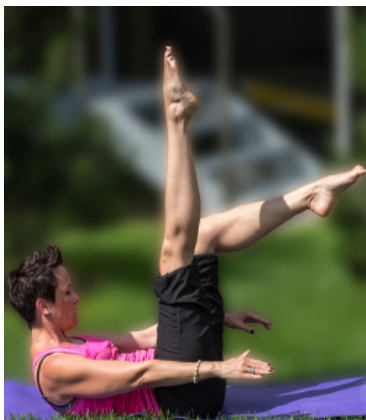
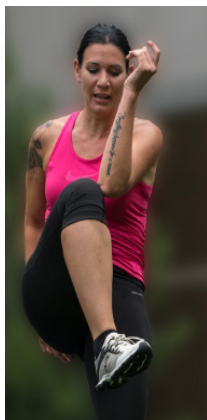


Sportangebote 2020



Montag:	Pilates Yoga I	08.30 - 09.30 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr	Daniela Tanja
Dienstag:	Yoga II	08:00 - 09:30 Uhr	Denise
Mittwoch:	P.I.I.T. Tabata	09.00 - 10.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr	Diana Helga
Donnerstag:	Yoga II	19.00 - 20.30 Uhr	Denise

Das Sportprogramm startet Ende August 2020
Während den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldung:

Kassa Thermalquellen Brigerbad
thermalquellen@brigerbad.ch
+41 (0)27 948 48 48

Auskunft:

Daniela Fux
+41 (0)79 474 46 83



BRIGERBAD

Yoga I (Basic 60min) / Yoga II (Fortgeschrittene 90min)

Yoga basiert auf einer 2000 Jahre alten indischen Tradition. Der ganzheitliche Ansatz kombiniert Körperhaltung, Atemübungen, Entspannung und Meditation sinnvoll.

Yoga ist für jeden Mensch zugänglich, selbst wenn du nicht besonders sportlich oder beweglich bist.

Dieser vielfältige Schatz an Übungen und Konzepten, zeigt den Weg zur Gesundheit, Gelassenheit und inneren Frieden.

Tabata

Tabata ist ein intensives Intervalltraining, in Kombination von Kraft- und Cardiotraining Elementen. Das kurzweilige und effektive Programm ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

BBP-Training (Bauch Beine Po) (auf Anfrage)

Nach einem kurzen Aufwärmen wird vor allem die Bauch- Bein- und Gesässmuskulatur gekräftigt. Mit ausdauerbetonten Schrittfolgen wird der Kreislauf angeregt. Die Lektion endet mit einem gezielten Stretching der beanspruchten Muskulatur.

Stretching - Faszientraining (auf Anfrage)

Ziel der Stunde ist es, den Körper durch die Kombination von Stretching (dehnen) und Faszientraining (Mobilisierung des Bindegewebes) wieder frei beweglich zu machen. Mit wiederholt geschmeidigen und fließenden Bewegungen kann die Muskulatur Spannungen besser loslassen und regenerieren. Stretching und Faszientraining ist sowohl für Einsteiger als sportlich aktive geeignet, um die persönliche Trainingsziele zu verbessern.

P.I.I.T. (Professional Intensiv Intervall Training)

Das Intervalltraining das nichts auslässt. Ein einfaches, schnelles, schweisstreibendes Intervalltraining für alle, mit speziell abgestimmter Musik, welches den Spassfaktor auf eine neue Stufe bringt.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining das besonders die tiefliegenden Muskelgruppen anspricht, die für eine aufrechte gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates-Einheiten beinhalten körperstraffende und rückenstärkende Dehn- und Kraftübungen und eine bewusste Atmung.

Im Zentrum steht das «Powerhouse», also die in der Körpermitte liegende Muskulatur. Pilates kräftigt die Muskulatur, verbessert Kondition, Koordination und Körperhaltung, regt den Kreislauf an und fördert die Körperwahrnehmung. Der Körper wird geschmeidig und beweglicher, Gelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert.

Preise

10er Karten : Yoga II CHF 240.00

10er Karten : PIIT, Stretching, Tabata

Pilates, Yoga I, BBP CHF 180.00



BRIGERBAD