

## KURSERKLÄRUNGEN

KursName	Dauer	FARB CODE	Inhalt	Stufe
Bodyshape/Bodywork	50 Min		Kräftigung: mit / ohne Zusatzgeräte / Bodywork ist intensiver und teilweise mit dem Langhantel	A-C
Cardio-Shape	60 Min.		Kräftigung / Ausdauer: Erst Ausdauer um zu schwitzen, dann Kräftigungsübungen für den gesamten Körper	A-C
Easy Dance/Step	50 Min		Tanz & Choreographie: Aerobic mit leichter Choreographie	A-C
Flow Yoga	90 Min.		Mind & Body: Yoga mit fließenden Übungen	A-C
Free Pump	50 Min		Kräftigung: Kraft-Kraftausdauertraining mit dem Langhantel	A-C
Happy Sunday	Div	Div	Hier bieten wir jeden Sonntag ein anderes Programm an. Siehe Monatsaushang	A-C
Hard Body Circuit	60 Min		Kondition: Kondition und Krafttraining im Zirkeltraining Format	B-C
Indoor Cycle	60-70 Min		Ausdauer: IC easy Ride: Leichter / IC Long Ride: 75 Min / IC Intervall: Intervalltraining / C Recovery: Erholung/ IC 2: Mittleren Belastung	A-C/ C
Jumping	50 Min		Ausdauer: Springen auf einem Trampolin. Party Stimmung und viel Schwitzen ist angesagt	A-C
Nordic Walking	90 Min.		Grundlagen / Ausdauer: Outdoorkurs, Walking mit Stöcken. ( Leihstöcke vorhanden ) / Walking: Ohne Stöcke	A-C
Painfree Fascia	50 Min		Mind & Body: Fokus auf das Bindegewebe mit Rollen und kleinen Bällen	A-C
Pilates	50 Min		Mind & Body: Haltungstraining mit gezielten Atemübungen	A-C
Rückenfit	50 Min		Mind & Body: Wirbelsäulengymnastik	A-C
Step 1-2 / 2	50 / 60 Min		Tanz & Choreographie: Stepaerobic mit keinen / wenig Erfahrung / 2: Mit Steperfahrung, Schwerpunkt Choreographie	A-C/ C
Tabata / H.I.I.T.	35 Min		Kondition: Intervall Training	A-C
Walking	60 Min.		Grundlagen / Ausdauer: Outdoor, Walking ohne Stöcke	A-C
Zumba	50 Min		Tanz & Choreographie: Südamerikanische Rhythmen leicht gemacht	A-C

FarbCodes:	ERKLÄRUNGEN:
Tanz / Choreo	1: Studio 1, groß unten /3: Indoor Cycle Studio, oben / O: Outdoor, Treffpunkt draußen am Eingang
Mind&Body	A-C: Alle Kurse sind für alle geeignet.
Outdoor	
Kondition	WICHTIGE HINWEISE:
Kraft	Eine Maske ist im Studio für ALLE zu tragen. Während der Kurse / Training am Platz kann Maske abgesetzt werden.
Indoor Cycle	Abstand von 1,5m ist einzuhalten, nach Gebrauch die Geräte desinfizieren. Hinweise vom Personal bitte folgen.

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr: 07-22h / Wochenende: 09-19h / Copyright Squash Motzenerstrasse GmbH 2022

