

## GROUP AB MAI 2022 – IT'S SPRING TIME

MO	09:00 – 10:00	AEROBIC & TONING	PAULINE
	12:00 – 12:45	MOBILITY	JARRED
	18:15 – 19:25	YOGA FLOW	ANETTE
	19:30 – 20:30	THAI BOXING FITNESS 1	MARCELO
	19:00 – 19:45	OUTDOOR WORKOUT	TRAINERTEAM
TUE	09:00 – 10:00	YOGA	CLAUDIA
	12:00 – 12:45	PUMP	FLICK
	18:15 – 19:15	STRETCHING	ANITA
	19:00 – 19:45	OUTDOOR WORKOUT	TRAINERTEAM
WED	09:15 – 10:15	CORE	CARRON
	12:00 – 12:45	CALISTHENICS	JARRED
	18:15 – 19:15	PUMP	ANITA
	19:30 – 20:30	THAI BOXING FITNESS 2	MARCELO
	19:00 – 19:45	OUTDOOR WORKOUT	TRAINERTEAM
THU	09:00 – 10:00	STRETCHING	ANITA
	12:00 – 12:45	BODYTONING	PAULINE
	18:15 – 20:15	LATIN DANCE	FLICK
FRY	09:00 – 10:00	BODYTONING	MASSIAMI
	12:00 – 13:00	LUNCH FLOW	ANETTE
	18:15 – 20:15	THAI BOXING FITNESS 3	MARCELO
SAT	09:15 – 10:15	CORE	CARRON
	10:30 – 11:30	PUMP	ANITA
SUN	10:00 – 10:45	BODYTONING	TRAINERTEAM
	17:00 – 18:30	YOGA FLOW	ANETTE

---

**DIE AKTUELLEN KURSE FINDEST DU TÄGLICH IN UNSERER APP LAKESIDE SPORSCLUB. BITTE FÜR DIE KURE IMMER AN-/ABMELDEN PER APP**

## BESCHREIBUNG

**AEROBIC UND TONING** EINFACHE CHOREOGRAFIE BASIC AEROBIC KOMBINIERT MIT KRÄFTUNG UND FINALEM STRETCHING.

**CALISTHENICS** KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT. KONZENTRATION AUF DIE INTERMUSKULÄRE KOORDINATION. AKROBATISCHE ÜBUNGEN VERBESSERN DIE KÖRPERSTABILITÄT WIE IM SPIEL.

**CORE** GEZIELTES TRAINING DER MUSKELN ZWISCHEN ZWERCHFELL UND HÜFTE. DIE ATMUNG SPIELT EINE ZENTRALE ROLLE.

**THAI BOXING FITNESS 1 – 3** IN JEDER STUNDE WIRST DU SCHWITZEN UND DICH IN FORM BRINGEN (BOXEN, MMA, KICKS SOWIE KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING)  
1: FLEXIBILITY & TECHNIQUE, 2: COMBOS & MOVEMENT, 3: CONDITIONING

**LATIN DANCE** LATEINAMERIKANISCHE RHYTHMEN WIE SALSA, MERENGUE, CUMBIA, REGGAETON, MAMBO UND SAMBA. DIE SCHRITTE WERDEN MIT AEROBIC TECHNIK AUFGEBAUT. ES SIND KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH.

**MOBILITY** DER NAME IST PROGRAMM - BEWEGLICHKEIT, ATMUNG, ENTSPANNUNG, RÜCKENSCHMERZEN ADE...

**OUTDOOR WORKOUT AM SEE** EIN TRAINER SPORNT DICH ZU INTENSIVEN ÜBUNGEN FÜR 30"- 5' AN. CARDIO, KRAFT AM ZÜRICH LAKESIDE.

**PUMP** LANGHANTTELTRAINING, KRAFTAUSDAUER, FETTVERBRENNUNG. SQUATS, LIFTS, CURLS UND PRESSES - ALLE WICHTIGEN MUSKELGRUPPEN WERDEN TRAINIERT. BIS ZU 1000 WIEDERHOLUNGEN PRO STUNDE. LOAD IT UP!

**STRETCHING** ZUR VERBESSERUNG DER NATÜRLICHEN HALTUNG. FOKUS AUF DEHNUNG DER STRECKMUSKULATUR, ENTSPANNUNG GEPAART MIT GEZIELTEN ATEMTECHNIKEN.

**YOGA / YOGA FLOW / LUNCH FLOW** ASANAS WERDEN SINNVOLL KOMBINIERT. ATMUNG UND BEWEGUNG VERSCHMELZEN MITEINANDER. ERFRISCHEND, ENTSPANNEND UND AUSGLEICHEND FÜR KÖRPER UND GEIST. FÜR ALLE STUFEN.

## THE CLASSES

**AEROBIC UND TONING** AEROBICS AND TONING SIMPLE CHOREOGRAPHY BASIC AEROBICS COMBINED WITH CRAMPING AND FINAL STRETCHING.

**CALISTHENICS** STRENGTH TRAINING WITH YOUR OWN BODY WEIGHT. FOCUS ON INTERMUSCULAR COORDINATION. ACROBATIC EXERCISES IMPROVE YOUR BODY STABILITY AS IF IN PLAY.

**CORE** TARGETED TRAINING OF THE MUSCLES BETWEEN THE DIAPHRAGM AND THE HIPS. BREATHING PLAYS A CORE ROLE.

**THAI BOXING FITNESS** EACH SESSION YOU WILL SWEAT AND TONE YOUR BODY THRU BOXING, MMA, KICKS AND OUR UNIQUE APPROACH TO STRENGTH AND ENDURANCE TRAINING. 1: FLEXIBILITY AND BASIC TECHNIQUE, 2: COMBOS AND MOVEMENT, 3: FITNESS CONDITIONING

**LATIN DANCE** LATIN RHYTHMS LIKE SALSA, MERENGUE, CUMBIA, REGGAETON, MAMBO AND SAMBA. THE STEPS ARE BUILT WITH AEROBIC TECHNIQUE, WITH THE GOAL OF IMPROVING YOUR CIRCULATORY SYSTEM. NO PRIOR KNOWLEDGE IS REQUIRED FOR THIS CLASS.

**MOBILITY** THE NAME SAYS IT ALL - MOBILITY, BREATHING, RELAXATION, GOODBYE BACK PAIN...

**OUTDOOR WORKOUT** A TRAINER WILL SPUR YOU ON TO DO INTENSE EXERCISES FOR 30"- 5'. CARDIO, STRENGHT AT THE BEAUTIFUL LAKESIDE OF ZÜRICH.

**PUMP** BARBELL TRAINING FOR STRENGTH ENDURANCE AND FATBURNING. SQUATS, LIFTS, CURLS AND PRESSES - ALL MAJOR MUSCLE GROUPS ARE TRAINED. UP TO 1000 REPS PER HOUR - LOAD IT UP !

**STRETCHING** TO IMPROVE YOUR NATURAL POSTURE. FOCUS ON LENGTHENING THE EXTENSION MUSCLES, RELAXATION COUPLED WITH TARGETED BREATHING TECHNIQUES.

**YOGA / YOGA FLOW / LUNCH FLOW** ASANAS ARE COMBINED IN A SENSIBLE WAY. BREATHING AND MOVEMENT MELT INTO ONE. REFRESHING, RELAXING AND BALANCING FOR BODY AND MIND. FOR ALL LEVELS.