



# Gruppenkursangebot

**Kombinieren Sie die Kurse aus unserem vielfältigen Angebot ganz nach Ihren Wünschen und bringen Sie Ihren Körper in Bestform. Das Team des PhysioFit Schönberg steht Ihnen jederzeit beratend zur Seite.**

## Bodyforming

Bodyforming ist ein Kraft-Ausdauer-Training, das die Figur strafft, die Muskulatur definiert und die Fitness verbessert. Es kombiniert Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen, um den gesamten Körper harmonisch zu trainieren. Für alle Fitnesslevel geeignet, hilft Bodyforming bei der Gewichtsreduktion, der Verbesserung der Körperhaltung und einem gesteigerten Wohlbefinden – individuell angepasst und effektiv.

### Kursdaten

Dienstag, 19.00–20.00 Uhr  
Donnerstag, 18.15–18.45 Uhr

## Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Bewegung, Atmung und Achtsamkeit verbindet, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern. Es hilft, Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu steigern und die innere Balance zu stärken. Gleichzeitig fördert Yoga die Konzentration und sorgt für einen klaren Geist. Egal, ob zur Stressbewältigung, zur Verbesserung der körperlichen Fitness oder zur Entspannung.

### Kursdaten

Donnerstag, 18.45–19.45 Uhr

## TRX® Suspension Training – das Stabilitätstraining

TRX® Suspension Training ist eine effektive Trainingsmethode, bei der mit Schlingen und dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Dabei werden Kraft, Stabilität, Ausdauer und Flexibilität gleichzeitig trainiert, während die Tiefenmuskulatur aktiviert wird. Die Übungen sind individuell anpassbar und für alle Fitnesslevel geeignet. Ob zur Verbesserung der Fitness, zum Muskelaufbau oder zur Rehabilitation: TRX® ist vielseitig, funktional und sorgt für spürbare Ergebnisse.

### Kursdaten

Montag, 9.00–10.00 Uhr  
Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr

## Dance

Mitreissende Musik trifft auf eine dynamische Kombination aus klassischen Tanzschritten und modernen Bewegungsstilen. Dabei werden Kondition und Koordination spielerisch und effektiv gefördert.

### Kursdaten

Dienstag, 10.15–11.15 Uhr

## Rückenfit

Dieser Kurs fokussiert auf gezielte Übungen zur Stärkung Ihres Rückens. Das Training mobilisiert und kräftigt die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur, während muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden. Durch regelmässiges Training fördern Sie nicht nur Ihre Rückengesundheit, sondern steigern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden.

### Kursdaten

Dienstag, 17.30–18.30 Uhr  
Freitag, 10.00–11.00 Uhr

## Aroha

Aroha ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm, das auf Bewegungen im 3/4-Takt basiert und kraftvolle, dynamische Abläufe mit sanften, fließenden Übergängen kombiniert. Das Training erfolgt bei mittlerer Herzfrequenz und ist für Menschen jeden Alters geeignet. Inspiriert vom traditionellen Haka, dem Kriegstanz der Maori, vereint Aroha Energie, Rhythmus und Ausgleich zu einem einzigartigen Fitnesserlebnis.

### Kursdaten

Freitag, 9.00–10.00 Uhr



### **Pilatesflows**

Wie beim klassischen Pilates liegt der Fokus von Pilatesflows auf dem Powerhouse und der Tiefenmuskulatur, unterscheidet sich jedoch durch den gezielten Aufbau: Es beinhaltet zahlreiche Vorstufen, die schrittweise an die anspruchsvollen klassischen Pilatesübungen heranführen.

Ein weiterer zentraler Bestandteil ist die Integration der Faszien. Mit speziellen Techniken werden die Faszien gelöst und gestärkt, was die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen löst. Dank der angepassten Übungen und der Arbeit mit den Faszien kann Pilatesflows dazu beitragen, Rücken-, Knie- und Hüftschmerzen zu lindern, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

#### **Kursdaten**

Montag, 18.30–19.30 Uhr

### **Pilates Care**

Ein effizientes, funktionelles und ganzheitliches Körpertraining, das gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur – Bauch, Rücken und Beckenboden – aktiviert und stärkt. Unser Kurs hebt sich vom klassischen Pilates ab, da unsere Trainerinnen und Therapeuten grossen Wert auf individuelle Anpassungen legen. So kann die Stunde optimal auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und auch bei verschiedenen Krankheitsbildern integriert werden.

#### **Kursdaten**

Mittwoch, 9.00–10.00 Uhr

Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr

Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr