



**PHYSIOFIT  
SCHÖNBERG  
GWATT**

# 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.**

## Rhythmisch fit

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

### Kursdaten:

Montag 09:30–10:30 Uhr  
Dienstag 17:00–18:00 Uhr

## Bodyforming

Bodyforming ist ein Kraft-Ausdauertraining, 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:

Montag 16:00–17:00 Uhr  
Dienstag 14:15–15:15 Uhr  
Mittwoch 09:30–10:30 Uhr

## Rückenfit

Für einen schmerzfreien, kräftigen und entspannten Rücken: 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 – für einen starken und gesunden Rücken.

### Kursdaten:

Dienstag 10:15–11:15 Uhr  
Mittwoch 16:00–17:00 Uhr

## Achtsamkeitspilates

Dr. Josef Pilates stellt die körperwahrnehmende Entspannung, die sanfte und kraftvolle sowie ganzheitlich atmende Bewegungen in den Vordergrund seiner effektiven Trainings-Methode. Die koordinierten Bewegungsabläufe bauen auf der Fokussierung des Geistes und effektiven Kraftentwicklung im Flow auf.

### Kursdaten:

Donnerstag 15:30–17:00 Uhr

## Tai Ji und Qi Gong Tai Ji

Ursula und Jay Goldfarb vermitteln stilles Qi Gong und Tai Ji, basierend auf den altchinesischen Naturprinzipien von Yin und Yang in Verbindung mit dem westlichen Grundbewegungsmodus. Das ganzheitliche Training erzeugt die vitale Lebenskraft (Qi), trainiert das Herz-Kreislaufsystem, regt die Atmung an und stärkt die Tiefen- und Oberflächmuskulatur.

### Kursdaten:

Dienstag (Tai Ji) 18:00–19:00 Uhr  
Donnerstag 17:00–18:00 Uhr  
(Qi Gong Tai Ji)



### **Iyengar Yoga**

Iyengar Yoga ist eine präzise und achtsame Yogaform, bei der die korrekte Ausrichtung des Körpers im Mittelpunkt steht. Die Übungen werden ruhig, konzentriert und mit grosser Sorgfalt ausgeführt. Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte oder Decken können dabei unterstützen, die Positionen sicher und angepasst einzunehmen.

So werden Beweglichkeit, Stabilität und Körperwahrnehmung gezielt gefördert. Gleichzeitig kann Iyengar Yoga helfen, Verspannungen zu lösen, die Haltung zu verbessern und mehr Ruhe in Körper und Geist zu bringen. Durch das bewusste Üben entsteht ein besseres Gefühl für die eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

#### **Kursdaten:**

Freitag 09.00–10.30 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 – Yoga bietet für jeden eine passende Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

#### **Kursdaten:**

Samstag\* 16.00–17.00 Uhr

### **Meditation**

Die Meditation am Sonntagmorgen bietet ein Fenster, um die Wurzeln des Geistes tiefer kennen und verstehen zu lernen. Der Weg zu achtsamer Mindfulness wird gefördert.

#### **Kursdaten:**

Sonntag\* 08.00–08.45 Uhr

### **Bewegtes Gehirntraining**

Gehirntraining ist eine spielerische Trainingsform, die das Gehirn auf Zack bringt. Ziel dieser Methode ist, neue Synapsen im Gehirn zu bilden, um so die Nervenzellen möglichst breitflächig zu vernetzen. Dafür werden motorische Übungen mit kognitiven Aufgaben verbunden.

#### **Kursdaten:**

|        |                 |
|--------|-----------------|
| Montag | 14.45–15.45 Uhr |
| Montag | 16.00–17.00 Uhr |

\* Die Kurse am Wochenende sind den Hotelgästen und den Deltaspa Vitalclub Abonnenten & Abonnentinnen (Vollzeit) vorbehalten.