

**BODYART®** ■ ■ ■

BODYART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang. Durch yogaverwandte Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte dieses effektiven Trainings. Der Körper wird durch das regelmässige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital. Das BODYART® Training setzt den Fokus immer auf die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele, ohne irgendeinen spirituellen oder religiösen Hintergrund. Erlebe ein energetisierendes Barfussstraining auf der Yogamatte.

**deepWORK®** ■ ■ ■

deepWORK® ist athletisch aber auch einfach, anstrengend und einzigartig. Dabei basiert deepWORK® ebenfalls auf der Grundlage von Yin und Yang. Es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass du dich immer in Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befindest und mit Atemübungen kombinierst. Dabei wird die Kraft und Ausdauer gefördert, die Fettverbrennung angeregt, das Wohlbefinden gesteigert und man kann mental abschalten. Du kannst ganz bei dir sein und körperlich an deine Grenzen gehen. Du trainierst ohne Hilfsmittel mit deinem eigenen Körpergewicht. Das Training findet Barfuss statt. Gerne kannst du deine eigene Yogamatte mitbringen.

**Faszientraining & Stretching** ■

Wir sitzen viel und nutzen daher oft einen geringen Anteil unseres Bewegungsspektrums was zu Schmerzen führen kann. Oder wir trainieren viel, arbeiten körperlich hart und fordern unseren Körper täglich unter grosser Belastung. Psychischer Stress und nervliche Belastungen sowie eine schlechte Ernährung gehören heute zunehmend zum Alltag vieler Menschen. All dies hat zur Folge, dass Muskeln verkürzen, Faszien (Bindegewebe) verkleben und Engpässe im muskulär faszialen System auftreten, meist in Verbindung mit Schmerzen und Verspannungen. Durch äusserst effektiven Dehnungsübungen, sowie Anwendungen mit der Faszienrolle, bleibt dein Bindegewebe (Faszie) geschmeidig und du beugst Beschwerden vor und Schmerzen werden verringert. Das einfach auszuführende Bewegungskonzept mit gezielten Ausgleichs-, Dehn-, und Mobilitätsübungen verhilft dir zu einem möglichst ganzheitlichen Bewegungsumfang. Faszientraining & Stretching gehört in den Trainingsplan jedes gesundheitsbewussten Sportlers und Bewegungsmenschen. Präventiv oder auch zur Rehabilitation eignet sich dieses Training mit therapeutischem Hintergrund. Das Training findet Barfuss oder mit rutschfesten Socken statt und wird von den erfahrenen Trainer und Therapeuten angeleitet.

**f . i . t . functional indoor training**

Das f . i . t . Trainingskonzept ist von hi5sports entwickelt und beinhaltet verschiedene Trainingsformen wie - easy, toning, mobility oder mix intervall. Funktionelle Bewegungsabläufe steigern und verbessern die Mobilität, Kraft, Ausdauer, Stabilität, Koordination, Schnelligkeit und Gleichgewicht. In Kombination mit Hilfsmitteln und funktionellen Trainingsgeräten (TRX, Gewichten, Widerstandsbänder, Stepbrett, Kettlebells, Gymnastikbällen, etc.) sowie mit angepasster u/o motivierender Musik. Die verschiedenen Trainingsabläufe sind dem individuellen Fitnesslevel der Teilnehmer entsprechend und werden professionell und individuell angeleitet. Ein einfaches und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining ideal für Sportler aber auch genauso für Anfänger und Wiedereinsteiger. Du trainierst in deinen Möglichkeiten und forderst Körper und Geist. Schnell sind Trainingserfolge spür- und sichtbar was sich auch auf deine Bewegungen im Alltag positiv auswirken. Jede f . i . t . Einheit endet mit einem Moment der Ruhe zur Regeneration. Das Training findet Barfuss, in rutschfesten Socken oder in Sportschuhen statt.

**f . i . t . easy** ■ ■ Die sanfte Art sich fit zu halten und mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Sehr gut geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger oder ältere Personen zur Erhaltung von Mobilität und Agilität . Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit einfachen Übungen und Bewegungsabläufen Wohltuende Entspannungsübungen ergänzen das Training.

**f . i . t . mix intervall** ■ ■ ■ Das Intervall Training mit 6 verschiedenen funktionellen Übungen. Cardio, Kraft, Mobilität und Gleichgewicht im Intervall 45/15 aufbauend in 4 aufeinander folgenden Trainingseinheiten à 60min. Jede Übung in 3-4 Schwierigkeits-Levels ganz deinen Möglichkeiten angepasst. Der Intervall bringt dich zum Schwitzen, verbessert deinen Fettstoffwechsel und dein Fitness Level verbessert sich in kurzer Zeit.

**f . i . t . toning & mobility** ■ ■ functional bodytoning - Du erlebst ein achtsames, funktionelles Kräftigungstraining, mit Einsatz und Unterstützung von unseren diversen Trainingsgeräten und Hilfsmitteln. Du verbesserst deine Stabilität, die Tiefenmuskulatur und trägst zur Verbesserung der Mobilität bei. Du forderst deinen Körper auf achtsame Weise und erlangst dadurch ein besseres Körpergefühl. Das ideale Training für Beginner, Wiedereinsteiger und alle die ihre Fitness von Grund auf schulen wollen.

**FunTone®** ■ ■ ■

Ein funktionelles Toning für den ganzen Körper. Es ist ein freies, mehrgelenkiges und multidimensionales Toning. Dabei werden Bewegungsabläufe geübt anstatt einzelne Muskeln trainiert. In verschiedenen 45 Sekunden FunTone Intervallen werden alle Muskelketten im Körper beansprucht. Durch die gesteigerte Durchblutung und Flüssigkeitsversorgung der Muskelketten werden die Bindegewebestrukturen verbessert und vorhandene Fettspeicher können schnelle erreicht und abgebaut werden. Zusätzlich zu Kraft und Ausdauer werden im FunTone Koordination, Schnellkraft, Stabilität und Beweglichkeit trainiert.

**JUMPING** ■ ■ ■

Training auf dem bellicon® Minitrampolin formt und strafft den Körper, baut Stress ab und verhilft dir zu einer verbesserten Haltung. Das regelmässige Schwingen und Jumpen auf dem Minitrampolin aktiviert und kräftigt nicht nur äussere Muskel- und Gewebeschichten, sondern auch die für die Statik wichtige Tiefenmuskulatur wie den Beckenboden, die kleinen, lokalen Rückenmuskeln sowie die Fussmuskulatur. Die ganzkörperlich spürbaren Muskelkontraktionen und Entspannungen regen jede einzelne Körperzelle an. Gleichzeitig förderst du Gleichgewicht und Stabilität. Dank der sanften Abfederung ist das bellicon® ausgesprochen gelenkschonend. Mitreissende und motivierende Musik unterstützen das Training zusätzlich. Das Training findet Barfuss oder mit rutschfesten Socken statt.

**Pilates** ■ ■

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das Körper und Geist in Einklang bringt. Es ist ebenso einfach wie effektiv, eine Art "Präzisionstraining", das grundsätzlich langsam und konzentriert ausgeführt wird. Regelmässiges Üben stärkt die Muskeln, verbessert die Atmung und Haltung, beseitigt Verspannungen und steigert das Körperbewusstsein. Mit kontrollierten Bewegungen wird die Stabilisationsmuskulatur des Rumpfes d.h. die tief liegende Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Ein Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung, welches für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet ist.

**PUMP ■**

PUMP ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit.

PUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Bei den erprobten Bewegungsabläufen und Techniken steht dir der Trainer zur Seite, welcher dich ermutigt und motiviert - und das bei grossartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede PUMP Stunde ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.

**SH'BAM® dance workout ■**

Ein spassiges Tanz-Workout, das süchtig macht. SH'BAM® ist eine egofreie Zone - keine Tanzerfahrung nötig. Alles, was du brauchst ist eine lockere Einstellung und ein vielversprechendes Lächeln auf den Lippen. Trau dich und zeig der Welt, was du drauf hast. Du glaubst, du kannst es nicht? Wir werden dich eines Besseren belehren!

**Step & Toning ■ ■ ■**

Ausdauer- und Stoffwechseltraining ist in dieser Stunde der Schwerpunkt. Die einfachen Choeros - auch geeignet für Anfänger - werden gemischt mit funktionellen Übungen oder Hilfsmitteln wie Gewichte oder Zugbänder, welche den Körper kräftigen. Insgesamt ein perfektes Training, welches deinen Körper fit macht.

**TRX® Schlingentraining ■ ■ ■**

Mit dem vielseitigen TRX® Schlingentraining wird der ganze Körper effizient und funktionell trainiert. Eine unbegrenzte Anzahl verschiedener Übungen sind mit Hilfe des eigenen Körpergewichts am TRX® suspension Trainer möglich. Im Training wird deine Körperspannung geschult und du lernst deine Muskulatur gezielt anzusteuern. Die gesamte Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur wird gestärkt, die Griff- und Zugkraft verbessert. Auch bei Rückenbeschwerden kann TRX® ein ideales Training sein. Die Intensität kann sehr einfach auf verschiedene Fitnesslevel angepasst werden. Mit TRX® suspension Training erreichst du schnell und sicher ein besseres Körpergefühl, eine verbesserte Fitness, formst deine Figur und optimierst deine Haltung. Funktionelles Training für Anfänger und Fortgeschrittene im Kraft- und / oder Ausdauer Bereich. TRX® kann auch sehr gut bei Mobilitäts- und Stretching Einheiten integriert werden.

**w o r k ! OUT functional outdoor training ■ ■ ■**

Funktionelles Gruppentraining draussen an der frischen Luft, zur Stärkung des Immunsystems. Wir nutzen die vielseitigen Gegenstände die sich uns outdoor in der Natur bieten wie z.B. Bänke, Baumstämme, Geländer, Mauern, Wiesen, Strassen usw. Funktionelle alltags- und sportspezifisch relevante Bewegungen aktivieren den Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Du verbesserst deine Kraft, Ausdauer, Stabilität, Mobilität und Koordination. Das Training findet in der Gruppe statt, wobei sich jeder Teilnehmer in seinen eigenen Möglichkeiten fordert, ganz dem persönlichen Leistungsniveau entsprechend. Wir trainieren mit unserem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Mini- & Superbands, Schlingentrainer, Kettlebells, Battle-ropes, Springseilen etc. Angeleitet von einem hi5 Trainer findet das Training bei jeder Witterung statt. Trainings Treffpunkte sind beim Spielplatz Heuwiese, 9476 Weite oder beim hi5studio, 9475 Sevelen. Anmeldung jeweils bis 17.30h per SMS oder WhatsApp unter +41 (0)78 845 08 28 oder im w o r k ! OUT-CHAT

**ZUMBA fitness® ■ ■**

Tanz dich fit und schlank...

Zumba® ist ein mitreissendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spass macht. Lateinamerikanische Rhythmen gepaart mit heissen Tanzschritten lassen jedes Training zur Tanzparty werden. Ein paar Toningübungen dürfen auch nicht fehlen und bereichern jedes Training. Lass dich vom Zumba Virus verzaubern. Du wirst begeistert sein. Das Training findet in Sportschuhen statt.

**4STREATZ dance fitness® ■**

4STREATZ® ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spass an Bewegung. Egal mit welchem Level Du zu teilnimmst. 4STREATZ passt sich Deiner Stufe an, damit Du nie den Spass am Schwitzen verlierst. Es ist das erste Dance-Fitness Programm, das sich deinem Können anpasst. Ob Anfänger oder Profis, bei uns tanzen alle gemeinsam und haben Spass! Deine Fitness liegt uns am Herzen. Die 4STREATZ® Moves fördern deine wichtigen Muskelgruppen. Und mit dem integrierten Intervalltraining holst Du das letzte bisschen Ausdauer aus dir raus. Dieses Tanzkonzept beschränkt sich nicht auf einen Musikstil, sondern vereint die fünf beliebtesten Stile Aerobic, House, Jazz, Hip-Hop und Latino harmonisch zu einem mitreissenden Gesamterlebnis. Bring ein Handtuch, eine Trinkflasche und Sportschuhe mit.