

# PILATES

more than a sport



**Pilates** harmonisiert Körper und Geist, verbessert die Gelenkstabilität, kräftigt die Bauchmuskulatur und verhilft zu einer neuen Körperwahrnehmung. Pilates – auch für Männer - ist ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, formt, strafft, verschönert, kräftigt. Ergänzend mit zusätzlichen Gewichten, Pilates-Ring –Rollen, Theraband usw.

**Neu: ab Herbst 16 BodegaYoga.** BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen, nachhaltig von innen heraus zu stärken und damit lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, Fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung.

**Minitrampolin Power + soft** Bist du auf der Suche nach einem abwechslungsreichen Training mit hohem Spassfaktor, auspowern und Kalorien Minitramp power erwartet dich Fitnessprogramm. Du möchtest dich körperlich fit halten und Minitramp power ist ein ganz-Fitnesstraining, das dir zu mehr Wohlbefinden verhilft. Sehr gelenkschonend. Auch soft!



indem du dich so richtig verbrennen kannst? Im ein neuartiges intensives deine Gesundheit fördern, dabei Freude erleben? heitliches Bewegungs- und

**BodyToning**, mit Aerobic Schrittkombinationen als ausgiebiges warm up fließen die ersten Schweißperlen, gefordert werden Kopf und Körper. Ein Workout zur Kräftigung des ganzen Körpers – Bauch, Beine, PO. Sorgt

body toning

Lässt Körperfett schmelzen • Für Herz, Kreislauf und Muskelaufbau • Fordert Körper und Geist

optimal für Ihre wohlgeformte Körper Silhouette.

**M.A.X.** das effektivste, ultimative Konditionstraining mit einfachem Übungsablauf in nur 30 Minuten. Es kräftigt strafft, Beine, Gesäß, Oberkörper und Rumpf, verbessert die Balance und die Koordination. M.A.X. optimiert den Fettstoffwechsel und ist eine mentale und körperliche Herausforderung.

**M.A.X. spezial** dauert 60 Min. zusätzlich Wird der Bauch, der Rücken gekräftigt, eine optimale Kombination zum Intervalltraining.

**M.A.X.**<sup>®</sup>  
Muscle Activity Excellence

**Antara** bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag. Antara ist ein dynamisches, nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft erarbeitetes Bewegungskonzept. Es führt zu einem starken Rücken zu einem flachen Bauch, und einer attraktiven Körperhaltung. Mit Antara findest Du die Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.



**Beckenboden Antara,** ein sanftes, effektives Training kräftigt, formt, entspannt. Sie erlernen und lernen sich im Die Entdeckungsreise zu wieder in Schwung.



ein sanftes, effektives Training kräftigt, halten Infos rund um den Becken-Alltag Bebo schonend zu bewegen. sich selbst bringt ihren Beckenboden

**PILOXING** **Neu: Piloxing** ist ein cooles schweißtreibendes Intervalltraining, welche Box-Bewegung mit Pilates und Tanzschritten kombiniert. Die neue Crossover-Sportart richtet sich an Frauen, die Boxen bisher als reinen Männersport betrachtet haben. Der Puls wird angekurbelt, die Bauchmuskeln brennen, hier kannst Du Dich auspowern....

**ZumbaToning**, mit heißen Rhythmen aus Latino Dance Hits kommen sie zünftig in Schwung. Ein spaßiges Verbrennen von Kalorien ist Ihnen garantiert. Den Kraftteil, unerlässlich für eine gute Rumpfstabilisation. Schnell erreichst Du die gewünschten Ergebnisse.



**AquaFitness:** ein einzigartiges Ganzkörpertraining, schult Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance, Herz-Kreislauftraining. Das gelenkschonendste Fitnessstraining schlechthin. Perfekte Lymphdrainage, Gewebestrainend, stärkt durch den Wärme/Kältereiz das Immunsystem, kann in jedem Alter und Trainingszustand durchgeführt werden, ideal auch zur Rehabilitation nach Unfall OP usw. oder als Ausgleichstraining bei hoher Belastung.

**BodyFitnessToggenburg** arbeitet nicht nur mit Muskeln, sondern auch mit Herz – wir möchten dein Herz erobern....

# PILATES

more than a sport



**Pilates** harmonisiert Körper und Geist, verbessert die Gelenkstabilität, kräftigt die Bauchmuskulatur und verhilft zu einer neuen Körperwahrnehmung. Pilates – auch für Männer - ist ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, formt, strafft, verschönert, kräftigt. Ergänzend mit zusätzlichen Gewichten, Pilates-Ring –Rollen, Theraband usw.

**Neu: ab Herbst 16 BodegaYoga.** BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen, nachhaltig von innen heraus zu stärken und damit lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, Fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung.

**Minitrampolin Power + soft** Bist du auf der Suche nach einem abwechslungsreichen Training mit hohem Spassfaktor, auspowern und Kalorien verbrennen kannst? Im Minitramp power erwartet dich ein neuartiges intensives Fitnessprogramm. Du möchtest deine Gesundheit fördern, dabei Freude erleben? Minitramp power ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Fitnesstraining, das dir zu mehr Wohlbefinden verhilft. Sehr gelenkschonend. Auch soft!



indem du dich so richtig verbrennen kannst? Im ein neuartiges intensives deine Gesundheit fördern, dabei Freude erleben? heitliches Bewegungs- und

**BodyToning**, mit Aerobic Schrittkombinationen als ausgiebiges warm up fließen die ersten Schweißperlen, gefordert werden Kopf und Körper. Ein Workout zur Kräftigung des ganzen Körpers – Bauch, Beine, PO. Sorgt

body toning

Lässt Körperfett schmelzen • Für Herz, Kreislauf und Muskelaufbau • Fordert Körper und Geist

optimal für Ihre wohlgeformte Körper Silhouette.

**M.A.X.** das effektivste, ultimative Konditionstraining mit einfachem Übungsablauf in nur 30 Minuten. Es kräftigt strafft, Beine, Gesäß, Oberkörper und Rumpf, verbessert die Balance und die Koordination. M.A.X. optimiert den Fettstoffwechsel und ist eine mentale und körperliche Herausforderung.

**M.A.X.**<sup>®</sup>  
Muscle Activity Excellence

**M.A.X. spezial** dauert 60 Min. zusätzlich Wird der Bauch, der Rücken gekräftigt, eine optimale Kombination zum Intervalltraining.

**Antara** bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag. Antara ist ein dynamisches, nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft erarbeitetes Bewegungskonzept. Es führt zu einem starken Rücken zu einem flachen Bauch, und einer attraktiven Körperhaltung. Mit Antara findest Du die Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.



**Beckenboden Antara,** ein sanftes, effektives Training kräftigt, formt, entspannt. Sie erlernen und lernen sich im Beckenboden und lernen sich im Die Entdeckungsreise zu wieder in Schwung.



ein sanftes, effektives Training kräftigt, halten Infos rund um den Becken-Alltag Bebo schonend zu bewegen. sich selbst bringt ihren Beckenboden

**PILOXING** **Neu: Piloxing** ist ein cooles schweißtreibendes Intervalltraining, welche Box-Bewegung mit Pilates und Tanzschritten kombiniert. Die neue Crossover-Sportart richtet sich an Frauen, die Boxen bisher als reinen Männersport betrachtet haben. Der Puls wird angekurbelt, die Bauchmuskeln brennen, hier kannst Du Dich auspowern....

**ZumbaToning**, mit heißen Rhythmen aus Latino Dance Hits kommen sie zünftig in Schwung. Ein spaßiges Verbrennen von Kalorien ist Ihnen garantiert. Den Kraftteil, unerlässlich für eine gute Rumpfstabilisation. Schnell erreichst Du die gewünschten Ergebnisse.



**AquaFitness:** ein einzigartiges Ganzkörpertraining, schult Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance, Herz-Kreislauftraining. Das gelenkschonendste Fitnesstraining schlechthin. Perfekte Lymphdrainage, Gewebestrainend, stärkt durch den Wärme/Kältereiz das Immunsystem, kann in jedem Alter und Trainingszustand durchgeführt werden, ideal auch zur Rehabilitation nach Unfall OP usw. oder als Ausgleichstraining bei hoher Belastung.

**BodyFitnessToggenburg** arbeitet nicht nur mit Muskeln, sondern auch mit Herz – wir möchten dein Herz erobern....