

■ ausdauer | intervall ■ choreo | dance | aerobics ■ mobility | stretching ■ kraft | stability ■ relax | body & mind

### bodyART® ■ ■ ■

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen 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 Barfusstraining auf der Yogamatte.

### deepWORK® ■ ■ ■ ■

deepWORK® ist athletisch aber auch einfach, anstrengend und einzigartig. Dabei basiert deepWORK® auf der Grundlage von Ying 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.

### Faszientraining & Stretching ■ ■

Der Körper braucht Bewegung. Aber nicht irgendwelche, sondern diejenige, für die er geschaffen ist. Wir sitzen viel und nutzen daher einen geringen Anteil unseres Bewegungsspektrums. Das hat zur Folge, dass Muskeln verkürzen, Faszien (Bindegewebe) verkleben und Engpässe im muskulär-faszialen System auftreten. Durch die äusserst effektiven Dehn-Übungen, sowie Anwendungen mit der Faszienrollen, bleibt dein Bindegewebe (Faszien) geschmeidig und beugt Beschwerden vor. 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. Das Training findet Barfuss oder mit rutschfesten Socken o.ä. statt.

### f . i . t . functional indoor training

Das Trainingskonzept von hi5sports aus Bewegungsabläufen zur Steigerung und Verbesserung von Mobilität, Kraft, Ausdauer, Stabilität, Koordination, Schnelligkeit und Gleichgewicht. In Kombination mit Hilfsmitteln und funktionellen Trainingsgeräten (TRX slings, Langhantel, Gummibänder, Stepbrett, Kettlebells etc.) sowie mit angepasster u/o motivierender Musik. Die verschiedenen Trainingsformen 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 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 . circuit ■ ■ ■ Intervall Training mit unterschiedlichen Bewegungsabläufen wiederholt auf eine vorgegebene Zeit und mehrere Durchgänge aufgebaut in zirkulierendem Wechsel. Der Circuit wird alle 4 Wochen verändert und angepasst.

f . i . t . mix ■ ■ ■ Ein abwechslungsreicher Mix von funktionellen Bewegungsabläufen ausgerichtet darauf dem Körper immer wieder neue Trainingsreize zu geben. Alle 4 Wochen werden die Trainingseinheiten verändert und neue Übungen integriert. Du hast die Möglichkeit innerhalb des Trainings die Belastungsintensität frei zu wählen ganz auf deine Möglichkeiten angepasst.

f . i . t . toning ■ ■ ■ functional bodytoning - Du erlebst ein achtsames, funktionelles Kräftigungstraining, mit Einsatz und Unterstützung von unseren diversen Trainingsgeräten und Hilfsmitteln wie z.b. TRX, gymstick, minibands, Kurzhanteln/kettlebells, gymball etc. f . i . t . toning verbessert deine Stabilität, Tiefenmuskulatur und trägt zur Verbesserung der Mobilität bei. Du forderst deinen Körper auf achtsame Weise und erlangst dadurch ein besseres Körpergefühl und mehr Freude im Alltag. Das ideale Training für Beginner, Wiedereinsteiger und alle die ihre Fitness von Grund auf schulen wollen.

■ ausdauer | intervall ■ choreo | dance | aerobics ■ mobility | stretching ■ kraft | stability ■ relax | body & mind

## JUMP ■ ■ ■

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 o.ä. statt.

## TRX® Schlingentraining ■ ■ ■

Mit dem vielseitigen TRX® Schlingentraining kann der ganze Körper effizient trainiert werden. Eine fast unbegrenzte Anzahl verschiedener Übungen wird nur mit Hilfe des eigenen Körpergewichts am TRX® Suspension Trainer durchgeführt. Eine hohe Körperspannung wird während allen Übungen aufrecht erhalten und so wird die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt und deine Griff- und Zugkraft (Arme) verbessert. Die Intensität kann sehr einfach auf verschiedene Fitnesslevel angepasst werden. Mit TRX® Suspension Training verbesserst du schnell und sicher deine Fitness, formst deine Figur und optimierst deine Haltung. Ein neues funktionelles Training für Anfänger und Fortgeschrittene im Kraftausdauer-Bereich. Das Training findet Barfuss oder in Sportschuhen statt.

## w o r k ! O U T functional outdoor training ■ ■ ■

Funktionelles outdoor Training draussen an der frischen Luft, zur Stärkung des Immunsystems. Wir nutzen die vielfältigen Gegenstände die sich uns outdoor in der Natur bieten - Bänke, Baumstämme, Ggländer, Mauern usw. 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, unabhängig vom persönlichen Leistungsniveau. Wir trainieren mit unserem eigenen Körpergewicht und/oder Hilfsmitteln. Begleitet und angeleitet von einem hi5 Personaltrainer findet das Training bei jeder Witterung statt. Traingstreffpunkte sind Spielplatz Heuwiese, 9476 Weite oder beim hi5studio, 9475 Sevelen - check in and **w o r k ! O U T**

## ZUMBA® ■ ■

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.