

stundenplan 2022/2

studio für bewegung huwilstrasse 11 6280 hochdorf www.vivace-hochdorf.ch



	montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	samstag
balance 60 min steffi felder 076 499 93 65		08.30 – 09.30 kinderbetreuung		17.45 – 18.45		
bauch beine po plus 60 min sandra waltherth 079 736 20 76		08.30 – 09.30 kinderbetreuung	19.00 – 20.00			
bodyforming 60 min sibylle villiger 076 413 73 28				19.00 – 20.00		
core workout 60 min helen ambühl 077 429 94 64 steffi felder 076 499 93 65	17.55 – 18.55 20.05 – 21.05		08.30 – 09.30 kinderbetreuung			
cross workout 45 min steffi felder 076 499 93 65					09.45 – 10.30	
daily new dance 50 min selina gloggnner 079 742 71 51		17.00 – 17.50			18.10 – 19.00 19.10 – 20.00	
fit workout 60 min helen ambühl 077 429 94 64				09.45 – 10.45		
funki workout 60 min helen ambühl 077 429 94 64	08.30 – 09.30		08.30 – 09.30 kinderbetreuung	08.30 – 09.30		
funtone 60 min steffi felder 076 499 93 65	18.55 – 19.55					
hatha yoga 75 min aline blum 078 808 81 66					08.30 – 09.45 kinderbetreuung	
kinderyoga 60 min aline blum 078 808 81 66	1x monatlich mittwochnachmittag samstagmorgen	termine auf www.vivace-hochdorf.ch				
M.A.X.plus 45 min steffi felder 076 499 93 65		09.45 – 10.30	09.45 – 10.30 kinderbetreuung	18.55 – 19.40 outdoor		
pilates 60 min andrea estermann 076 343 25 55 sandra waltherth 079 736 20 76	19.05 – 20.05		20.10 – 21.10		08.30 – 09.30 kinderbetreuung	
pump4power 60 min steffi felder 076 499 93 65	17.45 – 18.45			19.45 – 20.45		
rückbildungsgymnastik 60 min karin bachmann schuler 076 219 61 28		17.30 – 18.30 18.45 – 19.45				
rückentraining 60 min sandra waltherth 079 736 20 76		09.45 – 10.45	17.45 – 18.45	08.20 – 09.20 09.35 – 10.35		
schwangerschaftsgymnastik 60min karin bachmann schuler 076 219 61 28		20.00 – 21.00				
schwangerschaftsyoga 75 min aline blum 078 808 81 66				20.10 – 21.25		
vitalita dance 60/90 min elena balzli 079 790 16 47			18.55 – 19.55 20.00 – 21.30			
yoga 75 min romina furrer 079 573 58 53		20.00 – 21.15				

neu: athletiktraining, firmen- oder teamevent auf anfrage: steffi, 076 499 93 65

«vivace» app: buche einen fixplatz und erhalte zugriff auf unsere app. damit bist du berechtigt versäumte lektionen im angebot von über 20 lektionen vor- und nachzuholen.



studio für bewegung

balance_ ist der geniale mix aus yoga-, tai chi- und pilates-workout zur förderung von beweglichkeit und kraft. kontrollierte atmung, konzentration und eine sorgfältig strukturierte folge von dehnübungen, bewegungen und posen ergeben ein ganzheitliches workout, das dich in ein harmonisches gleichgewicht bringt

bauch beine po plus_ trainiere deine problemzonen. straffe vor allem den bauch, die beine und den po. ergänzend und ausgleichend kommen übungen für den oberkörper dazu. das gezielte training erfolgt mit eigener körperkraft. zusätzlich werden hilfsmittel eingesetzt. die musik sorgt für rhythmus und unterstützt die positive stimmung.

bodyforming_ nebst den problemzonen bauch, beine und po werden zusätzlich gezielte kraftübungen für den ganzen körper in das intensive training integriert. dazu kommen verschiedene ausdauerübungen um deinen ganzen körper zu straffen und in form zu behalten. schweiss und spass sind garantiert.

core workout_ core workout ist ein effizientes, zentrierendes körpertraining mit ruhigen funktionellen bewegungsfolgen. die wirbelsäule steht im zentrum. das ritualisierte üben erlaubt bei jedem training mehr intensität. spannungen und alltagsstress können abgebaut und in energie, vitalität und inneres gleichgewicht umgewandelt werden.

cross workout_ das effektive training fördert die ästhetik des eigenen körpers, hilft dazu gewicht zu verlieren und/ aber verbessert gleichzeitig kraft und ausdauer. du lernst übungen aus dem crossfit und dem funktionellen training kennen und trainierst dann aber auf deinem persönlichen level. es ist mehr als fitness an den geräten, denn es ist funktionell und athletisch- für alle die fortschritte erzielen möchten geeignet.

daily new dance_ die wöchentliche tanzkennung in der verschiedene tanzstile unterrichtet werden. bringe deine begeisterung fürs tanzen im unterricht und auf der bühne vielfältig zum ausdruck. 17:10 uhr ab 3 jahren, 18:10 uhr ab 7 jahren und 19:10 uhr ab 10 jahren.

fit workout_ bringt dich mit sanften bewegungen wieder in einen beschwerdefreien alltag, stärkt deine muskulatur, löst verspannungen und gibt dir tipps und übungen mit, welche du in deinen alltag integrieren kannst. du bekommst unter fachkundiger anleitung wieder mehr sta-

bilität für dich und deine beweglichkeit kommt zurück.

funki workout_ ein komplexes ganzkörpertraining, wobei mehrere gelenke und muskelgruppen beansprucht werden. Aus dem alltag relevante bewegungen wie balance-, gleichgewicht-, fliegen-landen, auf-ab, drücken-ziehen und drehen-halten werden gezielt eingesetzt und so die rumpf-, sprung-, stütz- und hangkraft trainiert. Verschiedene schwerigkeitsgrade (level 1-3) ermöglichen einsteigern wie fortgeschrittenen ein gemeinsames training ohne unter- oder überfordert zu werden.

funtone_ ist das funktionelle fitnesskonzept, das sich wie kein anderes auf das wesentliche konzentriert. mit absoluter sicherheit führt jedes einzelne workout zu einer kontinuierlichen verbesserung der funktionellen kraft, ausdauer und beweglichkeit. zielsicher gewählte trainingslevels definieren die bewegungsqualität und setzen die effizientesten trainingsreize. funton ist die perfekte symbiose aus bewegungsvielfalt. modern und effizient, geeignet für alle, die sichtbare ergebnisse, figurstraffung und fettreduktion wollen.

hatha yoga_ eine auszeit nur für dich. finde deine innere ruhe durch meditation, atem- und körperübungen. hatha yoga eignet sich für alle interessierten personen, ob neuling oder kenner.

kinderyoga_ tauch ab in die tiefsee, verwandle dich in einen brüllenden löwen oder flieg ins weltall! im kinderyoga erlebst du spannende geschichten und kannst dabei spielerisch yoga entdecken. der fantasie sind keine grenzen gesetzt.

M.A.X. plus_ ist das ultimative konditionstraining mit gezielt ten bauch- und rumpfübungen ergänzt. es ist ein intensives ganzkörpertraining mit dem schwerpunkt muskelkörperfor- men. auf neusten erkenntnissen wird kraft und ausdauer kurzweilig trainiert und die fettverbrennung optimiert. einfacher übungsablauf und eine mentale und körperliche herausforderung. es kräftigt und strafft die beine, gesäss, oberkörper und rumpfmuskulatur. es optimiert den fettstoffwechsel und steigert die kondition.

pilates_ mit pilates die haltung verbessern und die tief- liegende muskulatur kräftigen. es ist ein sehr effizientes ganzkörpertraining, welches kraft, balance, beweglichkeit, koordination, atmung, entspannung und spass miteinander vereint.

pump4power_ ist ein motivierendes langhanteltraining für frauen und männer ohne komplizierte choreographien. es ist ein intensives training mit mitreissender musik und kräftigt, formt und definiert die muskulatur. erfolge sind schnell sichtbar.

rückbildungsgymnastik_ das neue frausein finden und ein gutes körpergefühl entwickeln. gymnastik, beckenbodenaufbautraining, entspannungs- und wahrnehmungsübungen unterstützen den natürlichen rückbildungsprozess.

rückentraining_ funktionelles, dynamisches und ganzheitliches bewegen wirkt nachhaltig. körperliches wohlgefühl wird erlangt, die leistungsfähigkeit wird verbessert und der muskuläre spannungsausgleich wird reguliert.

schwangerschaftsgymnastik_ bewegen verhilft zu geschmeidigkeit und schmerzfreiheit im rücken, bringt leichtigkeit in die beine und fördert die beckenbeweglichkeit. durchatmen, entspannen und massieren ,gelassenheit erlangen um sich vertrauensvoll auf wehen einlassen zu können.

schwangerschaftsyoga_ eine wohltuende auszeit für dich und dein ungeborenes. stärke und entspanne dich und dein baby durch meditation, atem- und körperübungen. für werdende mamis ab der 12. schwangerschaftswoche.

vitalita dance_ hast du lust, den herzschatz deines lebens intensiver und am puls der zeit zu erleben? die mitreissenden rhythmten von urban dance & jazz dance verführen die tanzgruppen vitalita (ab 16j.) und vitalita juniors (ab 10j.) zum tanzen von trendigen choreographien. mit viel spass werden ausdauer, kraft, beweglichkeit und koordination und konzentration trainiert. schenke dir dein persönliches tanzvergnügen. weil es dir gut tut. tanz dich frei!

yoga_ deine auszeit im alltag. vinyasa yoga ist ein dynamischer und fließender yogastil. die verschiedenen körperübungen (asanas) passen sich an dich an. so fühlst du dich als yoga einsteiger/in oder auch als erfahrene/r teilnehmer/in wohl. du erlangst mehr beweglichkeit und gestärkte muskeln durch die dehnenden und kräftigenden asanas. eine ausgeglicheneheit und positives körpergefühl werden gefördert und dein wohlbe finden wird gesteigert.

