

stundenplan 2022/1

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				
bauch beine po plus 60 min sandra walther 079 736 20 76		08.30 – 09.30 kinderbetreuung				
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			08.30 – 09.30 kinderbetreuung	09.45 – 10.45		
daily new dance 50 min selina glogner 079 742 71 51					17.10 – 18.00 18.10 – 19.00 19.10 – 20.00	
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		18.45 – 19.45				
hatha yoga 75 min aline blum 078 808 81 66					08.30 – 09.45 kinderbetreuung	
kinderyoga 60 min aline blum 078 808 81 66		neu 1x monatlich termine auf www.vivace-hochdorf.ch				
M.A.X.plus 45 min steffi felder 076 499 93 65			09.45 – 10.30 kinderbetreuung	18.50 – 19.35		
pilates 60 min andrea estermann 076 343 25 55 sandra walther 079 736 20 76			20.10 – 21.10		08.30 – 09.30 kinderbetreuung	
power yoga 60 min sibylle villiger 076 413 73 28				17.50 – 18.50		
pump4power 60 min steffi felder 076 499 93 65				19.45 – 20.45		
rückbildungsgymnastik 60 min karin bachmann schuler 076 219 61 28		17.30 – 18.30 18.45 – 19.45				
rückengymnastik 60 min sandra walther 079 736 20 76		09.45 – 10.45	17.45 – 18.45	08.20 – 09.20 09.35 – 10.35		
rückenstark mit psfl 60 min judith jenni 079 690 45 06				20.10 – 21.10		
schwangerschaftsgymnastik 60min karin bachmann schuler 076 219 61 28		20.00 – 21.00				
schwangerschaftsyoga 60 min aline blum 078 808 81 66					18.00 – 19.15	
urban & jazz dance 60 min sibylle villiger 076 413 73 28		20.15 – 21.15				
vitalita dance 60/90 min elena balzli 079 790 16 47 cornelia forster 079 915 28 33			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.

daily new dance_ die wöchentliche tanzlektion 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 6 jahren und 19:10 uhr ab 8 jahren.

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 schwierigkeitsgrade (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.

hata 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 muskelkörperformen. 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.

power yoga_ in diesem kurs befasst du dich eine stunde nur mit dir und deinem körper. die kombination aus kraftelementen und dehnfähigkeit der muskulatur bringen dir ein super körpergefühl nach bereits einer stunde. ein super ausgleich neben dem stressigen alltag!

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.

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

rückenstark mit psfl_ grenzen kennen lernen, dynamisch bewegen, der natürliche gang. rückenstark ist ein training das deine muskulatur stärkt, die beweglichkeit fördert und zu einer ausgeglichenen körperspannung führt.

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 mamas ab der 12. schwangerschaftswoche.

urban & jazz dance_ in dieser lektion lernst du verschiedene tanzstile von grund auf kennen. du kannst dich zu der jeweiligen musik richtig bewegen und lernst verschiedene choreografien. diese stunde bietet dir fitness, spass, beweglichkeit und ist gut für die seele. es eignet sich für motivierte männer und frauen, die gerne mit viel power, ausdruck und leidenschaft arbeiten.

vitalita dance_ hast du lust, den herzschlag 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 ausgeglichenheit und positives körpergefühl werden gefördert und dein wohlbefinden wird gesteigert.

