

# stundenplan 2023/1

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



	montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	samstag
<b>balance</b> 60 min steffi felder 076 499 93 65		08.30 – 09.30 kinderbetreuung		17.50 – 18.50		
<b>bauch beine po plus</b> 60 min sandra walthert 079 736 20 76		08.30 – 09.30 kinderbetreuung	19.00 – 20.00			
<b>bewegung im alter</b> 60 min helen ambühl 077 429 94 64				9:45 – 10:45		
<b>bodyfit</b> 60 min helen ambühl 077 429 94 64	08.30 – 09.30	18.45 – 19.45	08.30 – 09.30 kinderbetreuung	08.30 – 09.30		
<b>cross workout</b> 45 min steffi felder 076 499 93 65		09.45 – 10.30 kinderbetreuung			09.45 – 10.30 kinderbetreuung	
<b>daily new dance</b> 50 min selina glogner 079 742 71 51 paula meyer 079 176 30 06		17.00 – 17.50			18.10 – 19.00 19.10 – 20.00	
<b>funtone</b> 60 min steffi felder 076 499 93 65	18.55 – 19.55					
<b>hatha yoga</b> 75 min aline blum 078 808 81 66					08.30 – 09.45 kinderbetreuung	
<b>kinderyoga</b> 60 min aline blum 078 808 81 66			16:30 1x monatlich am mittwochnachmittag			
<b>M.A.X.plus</b> 45 min steffi felder 076 499 93 65			09.45 – 10.30 kinderbetreuung	19.00 – 19.45 (outdoor)		
<b>pilates</b> 60 min andrea estermann 076 343 25 55 sandra walthert 079 736 20 76	19.05 – 20.05		20.10 – 21.10		08.30 – 09.30 kinderbetreuung	
<b>pump4power</b> 60 min steffi felder 076 499 93 65	17.45 – 18.45			19.45 – 20.45		
<b>rückbildungsgymnastik</b> 60 min karin bachmann schuler 076 219 61 28		17.30 – 18.30 18.45 – 19.45				
<b>rückentraining</b> 60 min sandra walthert 079 736 20 76		09.45 – 10.45	17.45 – 18.45	08.20 – 09.20 09.35 – 10.35		
<b>schwangerschaftsgymnastik</b> 60min karin bachmann schuler 076 219 61 28		20.00 – 21.00				
<b>schwangerschaftsyoga</b> 75 min aline blum 078 808 81 66				20.10 – 21.25		
<b>stabilisations- und koordinations- training</b> 60 min steffi 076 499 93 65 - helen 077 429 94 64	17.55 – 18.55 20.05 – 21.05		08.30 – 09.30 kinderbetreuung			
<b>vitalita dance</b> 60/90 min elena balzli 079 790 16 47			18.55 – 19.55 20.00 – 21.30			
<b>yoga</b> 75 min romina furrer 079 573 58 53		20.00 – 21.15				
<b>yoga vinyasa flow</b> 75 min sarah serr 078 237 41 50				18.15 – 19.30		

neu: personaltraining, 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.

# vi va ce

## studio für bewegung

**balance** ist der geniale mix aus flowyoga und pilatesübungen. es fördert die beweglichkeit und die 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.

**bewegung im alter** ein ganzkörpertraining, das speziell reifere menschen anspricht. sport im alter fördert die gesundheit und steigert die lebensfreude. trainiere leistungsfähigkeit und koordinationsfähigkeit, erhalte körperspannung und beweglichkeit, um fit und beweglich zu bleiben. erlebe ein abwechslungsreiches gruppentraining und lass dich von passender musik inspirieren. dieses training 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 stabilität für dich und deine beweglichkeit kommt zurück.

**bodyfit** ein komplettes ganzkörpertraining. mehrere gelenke und muskelgruppen werden beansprucht, um die gesamte bewegungsqualität wie kraft, beweglichkeit, stabilität, ausdauer und balance zu erreichen und zu verbessern. das abwechslungsreiche workout (mit oder ohne hilfsmittel) wird durch den rhythmus von musik positiv unterstützt. verschiedene schwierigkeitsgrade ermöglichen einsteigern wie fortgeschrittenen ein gemeinsames training.

**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 funktionellen krafttraining 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 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 7 jahren und 19:10 uhr ab 10 jahren.

**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 muskelkörperperformance. 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 tiefliegende muskulatur kräftigen. es ist ein sehr effizientes ganzkörpertraining, welches kraft, balance, beweglichkeit, koordinationsfähigkeit, 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 frau sein 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 geschwindigkeit 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.

**stabilisations- und koordinationstraining** lerne übungen, die für mehr körperspannung sorgen, deine balance fördern, deine körpermitte stärken und damit vor allem deiner haltemuskulatur dienen, kennen. diese haltemuskeln werden im normalen ausdauertraining nur wenig beansprucht und bei sitzender tätigkeit gar nicht. sie sind bei vielen menschen deshalb einfach hoffnungslos zurückgebildet und dies ist die ursache für viele schmerzen. ein teufelskreis, den wir dank dem stabitraining durchbrechen.

**vitalita dance** hast du lust, den herzschlag deines lebens intensiver und am puls der zeit zu erleben? die mitreissenden rhythmiken 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 koordinationsfähigkeit 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 ausgeglichene und positive körpergefühl werden gefördert und dein wohlbefinden wird gesteigert.

**yoga vinyasa flow** lust auf eine kraftvolle und fließende yogaklasse in familiärerer atmosphäre, die dich körperlich und mental voranbringt? dann melde dich jetzt zum schnuppern an.