

Kursbeschreibungen

www.asia-spa.com

Hatha Yoga

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Das Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

deepWORK

deepWork unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind athletisch, einzigartig und anstrengend. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie.

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter und effektiver Weg, tief-sitzende Blockaden zu lösen und stellt somit den Ausgleich zum Yang dar. Dies wird durch spezielle Yogahaltungen (Asanas) erreicht, welche grösstenteils aus langsamen, fließenden Bewegungen und längeren Verweilen in der Position bestehen. Sie haben eine entscheidende Funktion bei der Abwehr des Körpers gegen Krankheiten und Infektionen.

Vinyasa Yoga

Chi Yoga ist ein belebter, fließender Hatha-Yoga-Stil. Dynamisch ineinander übergehende Yogahaltungen im Fluss des Atems fördern Beweglichkeit, Kraft und Balance und sorgen für ein energetisches Gleichgewicht. Regelmässiges Üben lenkt zur inneren Ruhe.

Power Yoga

Power Yoga ist eine für den Fitnesssportler entwickelte ganzheitliche Trainingsmethode, die auf der altindischen Philosophie basiert. Power Yoga trainiert in hohem Masse Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht und Konzentration.

Pilates based exercises

Pilates b. e. ist ein ganzheitliches Training bei dem vor allem die tief liegenden, stabilisierenden Muskeln des Beckenbodens, Bauchs und Rückens angesprochen werden. Dieses Kraftzentrum ist für eine korrekte Körperhaltung verantwortlich. Das Training schliesst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Antara®

Antara® verbindet moderne Erkenntnisse der Bewegungswissenschaft mit Elementen der Atmung, Konzentration und Entspannung. Es beinhaltet Rhythmus, kraftvolle Beweglichkeit, Intensität und Achtsamkeit. Charakteristisch sind die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen. Antara® verschönert die Körpersilhouette und die Haltung und sichert gleichzeitig grossen Schutz für die Wirbelsäule.

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Lektion besteht aus einer Reihe von auf den ersten Blick einfachen Körperstellungen, die, verbunden mit Atemübungen, den Energiefluss im Körper harmonisieren und damit einen energiereichen und gesunden Zustand herbeiführen.

Fit und Vital

Eine vielseitige Gymnastikstunde, speziell für ältere Personen, die Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden auch in zunehmendem Alter erhalten wollen. Schonende Übungen basieren auf einem moderaten Ausdauer-, Koordinations- und Kräftigungstraining. Eine effektive Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen, sowie einer altersbedingten Abnahme der Muskelkraft.

Team Run

Für alle Laufsportbegeisterte, die sich gerne draussen bewegen. In Kooperation mit dem NikeStore Sihlcity werden zwei Teams gebildet (5km – 8km; 7km – 13km). Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Hotel Four Points.

Hot Iron 1+2+Cross

Pump ist ein motivierendes Kraft-Ausdauertraining ohne komplizierte Choreographien. Dieses Power Workout mit der Langhantel und variablen Gewichtsscheiben kräftigt, konditioniert und formt unseren Körper. HotIron 1: für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet HotIron 2: Trainingserfahrung vorteilhaft, min. 5 HotIron1 besuche empfohlen HotIronCross: Trainingserfahrung notwendig, min. 5 HotIron2 besuche empfohlen.

Bodyforming /-shape

Durch einfache Schrittkombinationen wird die Ausdauer trainiert. Anschließende Kräftigungsübungen unter Einsatz von Kleingeräten helfen den gesamten Körper in Form zu bringen.

Team Walk

Team Walk ist ein Outdoorprogramm für Personen, die gerne sportlich gehen und die Gemeinschaft in der Gruppe geniessen. Die Strecke variiert zwischen 4km und 6km. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Hotel Four Points.

Schwinn Cycling

Der Ausdauerkurs. Auf stationären Bikes werden zu mitreissender Musik und in vorgegebenen Herzfrequenz Zonen Flach-, Sprint- und Bergetappen gefahren. Das Mitbringen der eigenen Pulsuhr wird deshalb empfohlen.

Zumba®



Heisse Latino-Rhythmen werden mit einfach durchzuführenden Bewegungen vereint, die sie garantiert ins Schwitzen bringen. Das Intervalltraining ist geeignet für alle Altersgruppen und Leistungsstufen. Profitieren Sie von einem ganzheitlichen Body-Workout, welches unter einem hohen Spassfaktor die langfristige Gewichtsreduktion unterstützt.



asia spa