

stundenplan 2020/1



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

	montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	samstag
athleticflow 60 min eliane thalman 076 463 33 61			10.00 - 11.00 kinderbetreuung 12.15 - 13.00			
bbp plus 60 min sandra walthert 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	18.00 - 19.00 20.05 - 21.05		08.30 - 09.30 kinderbetreuung 12.15 - 13.15	10.00 - 11.00 kinderbetreuung		
daily new dance 50 min selina glogner 079 742 71 51					18.10 - 19.00 19.10 - 20.00	
fun tone 60 min steffi felder 076 499 93 65	18.55 - 19.55		09.45 - 10.45 kinderbetreuung			
funki workout 60/75 min helen ambühl 077 429 94 64	08.30 - 09.45 kinderbetreuung	18.45 - 19.45 intensiv	08.30 - 09.45 kinderbetreuung	08.30 - 09.45 kinderbetreuung		
kidsdance by vanessa 50 min vanessa rava 078 907 46 41		15.40 - 16.30 16.40 - 17.30				
M.A.X.plus 45 min steffi felder 076 499 93 65 tanja wiederkehr 079 626 16 13		tanja 17.45 - 18.30		steffi 18.45 - 19.30	steffi 9.30 - 10.15 kinderbetreuung	
nia 60 min sybille noser 079 227 06 02	08.30 - 09.30			17.30 - 18.30 20.10 - 21.10		
power yoga 60 min sibylle villiger 076 413 73 28					19.10 - 20.10	
pump4power 60 min steffi felder 076 499 93 65				17.45 - 18.45	19.40 - 20.40	
rückbildungsgymnastik 60 min karin bachmann schuler 076 219 61 28		17.45 - 18.45 19.00 - 20.00				
rückengymnastik 55/60 min sandra walthert 079 736 20 76		09.45 - 10.45	17.55 - 18.50	08.30 - 09.30 09.45 - 10.45		
rückenstark mit psfl 60 min judith jenni 079 690 45 06				13.30 - 14.30 20.10 - 21.10		
schwangerschaftsgymnastik 75 min karin bachmann schuler 076 219 61 28		20.15 - 21.30				
surprise 60 min team 076 499 93 65						09.00 - 10.00
teendance 55 min daniela baumgartner 079 659 28 64			17.30 - 18.25 18.30 - 19.25			
urban & street dance 60 min sibylle villiger 076 413 73 28	erwachsene 20.15 - 21.15			jugendliche 17.50 - 18.50		
yoga 75 min romina furrer 079 573 58 53		20.00 - 21.15				



studio für bewegung

hohenrainstrasse 42 · 6280 hochdorf
www.vivace-hochdorf.ch

athleticflow_ das beste aus zwei welten. bei athleticflow trifft effektives high-intensity-intervall-training auf sanfte yoga-flows. das beliebte konzept setzt neue trainingsreize. anspannung und entspannung folgen im stetem wechsel aufeinander, für grössten spass, optimale fitness und innere ruhe.

bauch beine po plus_ trainiere deine problemzonen. straffe vor allem den bauch, die beine und den po. ergänzend und ausgleichend kommen wenige übungen für den oberkörper dazu. das gezielte training erfolgt mit eigener körperkraft. zusätzlich werden hilfsmittel wie theraband oder step 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. 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 für mädchen, in der verschiedene tanzstile unterrichtet werden. bringe deine begeisterung fürs tanzen im unterricht und auf der bühne vielfältig zum ausdruck mit hip hop/jazz/lyricaldance/rock'n'roll/ballett basic/contemporary/dance/howdance/latin. 18:10 uhr ab 7 jahren und 19:10 uhr ab 9 jahren.

fun tone_ ist functional fitness. modern und effizient, geeignet für alle, die sichtbare ergebnisse, figurstraffung und fettreduktion wollen. dank dem levelsystem wird optimal individuell trainiert und garantiert sichtbare resultate.

funki workout_ funktionell-faszinierend-motivierend. das ganzheitliche training bringt den körper in eine komplette bewegungsharmonie. verschiedene hilfsmittel werden gezielt eingesetzt, was das training abwechslungsreich macht und dem körper neue impulse setzt. alltagsrelevante und sportartenübergreifendes training (z.b. von unten nach oben), komplexe bewegungsabläufe, die meh-

rere gelenke und muskelgruppen beanspruchen. flexible verfügbarkeit der leistung, training von rumpf-, sprung-, stützt- und hangkraft als basisfähigkeit. training, das die erkenntnisse der faszialen struktur in unserem körper miteinbezieht. kraft in der dehnung (biokinetik).

kids dance by vanessa_ tanzmäuse aufgepasst, hier kannst du dich zu cooler musik spielerisch und tänzerisch bewegen. du sammelst deine ersten tänzerischen erfahrungen und kannst dich kreativ ausleben (3-6 jahre). du hast rhythmus im blut und hast so richtig lust, deine grundlegende technik tänzerisch und gestalterisch zu verbessern? dann komm und tanz mit uns. tolle musik und viel kreativität lassen uns viel spass haben (7-11 jahre).

M.A.X. plus_ ist das ultimative konditionstraining mit gezielten 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.

nia_ eine kombination aus tanz, elementen aus taekwondo und aikido, yoga und tai chi. die bewegungen und einfachen choreographien werden zu moderner musik ausgeführt. oberstes gebot ist die pure freude an der bewegung. jeder teilnehmer orientiert sich am eigenen wohlbefinden und lässt sich vom lustprinzip leiten, damit die bewegungen ihre heilende wirkung entfalten können und somit der gesamte organismus gestärkt wird. nia fördert die körperliche und mentale fitness, intensiviert gesundheit und lebensfreude. zum mitmachen braucht es keine vorkenntnisse, es ist für alle geeignet.

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. es 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.

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. durch atmen, entspannen und massieren gelassenheit erlangen um sich vertrauensvoll auf wehen einlassen zu können.

surprise_ starte fit und durchtrainiert ins wochenende. kursleiterinnen unterrichten im wechsel ein abwechslungsreiches und intensives training für jedermann und jederfrau! spass und schweiss sind garantiert!

teendance_ wolltest du schon immer tanzen wie ein popstar? teendance ist ein unkompliziertes freizeitvergnügen mit viel spass am trainieren von ausdauer, kraft, beweglichkeit, koordinierung und konzentration.

urban & street 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. urban & street dance eignet sich für motivierte männer und frauen, die gerne mit viel power, ausdruck und leidenschaft arbeiten.

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 dehnen und kräftigenden asanas. eine ausgeglichene und positive körpergefühl werden gefördert und dein wohlbefinden wird gesteigert.

vivace

stundenplan

2020/1