

stundenplan 2020/2

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



	montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	samstag
bbp plus 60 min sandra walther 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		
bootcamp 45 min steffi felder 076 499 93 65 sibylle villiger 076 413 73 28		06.45 – 07.30 sibylle 12.15 – 13.00 sibylle		17.45 – 18.30 steffi/outdoor		
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	09.45 – 10.45		
daily new dance 50 min selina glogner 079 742 71 51					18.10 – 19.00 19.10 – 20.00	
funtone 60 min steffi felder 076 499 93 65	18.55 – 19.55		09.45 – 10.45 kinderbetreuung			
funki workout 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 kinderbetreuung		
kidsdance by vanessa 50 min vanessa rava 078 907 46 41		16.40 – 17.30 17.40 – 18.30				
M.A.X.plus 45 min steffi felder 076 499 93 65	12.15 – 13.00			18.45 – 19.30		
nia 60 min sybille noser 079 227 06 02	08.30 – 09.30			17.30 – 18.30		
pilates 60 min andrea estermann 076 343 25 55					08.30 – 09.30 kinderbetreuung	
power yoga 60 min sibylle villiger 076 413 73 28		08.30 – 09.30 19.10 – 20.10				
pump4power 60 min steffi felder 076 499 93 65				17.45 – 18.45 19.40 – 20.40		
rock the dancefloor 60 min sibylle villiger 076 413 73 28				17.50 – 18.50		
rückbildungsgymnastik 60 min karin bachmann schuler 076 219 61 28		17.30 – 18.30 18.45 – 19.45				
rückengymnastik 55/60 min sandra walther 079 736 20 76		09.45 – 10.45	17.55 – 18.50	08.15 – 09.15 09.30 – 10.30		
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				
surprise 60 min team 076 499 93 65						09.00 – 10.00 ab oktober
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				

«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

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.

bootcamp_ das kraft-/ ausdauertraining, das nichts für schwache nerven ist. das training mit funktionellen übungen mit einfachen abläufen ist für alle, die extrem schnell super fit werden und in der gruppe an ihre grenzen stossen wollen.

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. 18:10 uhr ab 6 jahren und 19:10 uhr ab 8 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. funtone ist die perfekte symbiose aus bewegungsvielfalt. modern und effizient, geeignet für alle, die sichtbare ergebnisse, figurstraffung und fettreduktion wollen.

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 schwierigungsgrade (level 1-3) ermöglichen einsteigern wie fortgeschrittenen ein gemeinsames training ohne unter- oder überfordert zu werden.

kids dance by vanessa_ tanzmäuse aufgepasst, hier kannst du dich zu cooler musik spielerisch und tänzerisch bewegen.

du sammelst 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 (6- 11 jahre).

M.A.X. plus_ ist das ultimative konditionstraining mit gezielten bauch- und rumpfübungen ergänzt. es ist ein intensives ganzkörpertraining mit dem schwerpunkt muskelkondition. 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 taek-wondo 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.

pilates_ mit pilates die haltung verbessern und die tiefliegende muskulatur kräftigen. es ist ein sehr effizientes ganzkörpertraining, welches kraft, balance, beweglichkeit, koordinierung, 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. es kräftigt, formt und definiert die muskulatur. erfolge sind schnell sichtbar.

rock the dancefloor_ tanzst du gerne und möchtest gleichzeitig fitness? die kombination aus tanz aus verschiedenen musikstilen und fitness ist ein einmaliges erlebnis. du trainierst deinen körper zur musik aus allen richtungen. ein training für alle- ob anfänger, ob jung oder alt, ob anfänger oder erfahrene!

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. durchatmen, 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!

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 herzschatz 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 koordinierung 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 positives körpergefühl werden gefördert und dein wohlbefinden wird gesteigert.

