FERIEN art®
RESORT&SPA SAAS-FEE

Mindness & Fitness: Gruppenkurse im FerienArt

BBP
Hier steht die Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po im Vordergrund.

Aqua-Aerobic
Durch die spezifischen Eigenschaften des Wassers eignet sich dieses Training hervorragend zur Kräftigung aller Muskelpartien und als Kalorienkiller. Ein optimales gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training.

Aqua-Fit
Gelenkschonendes Training im Indoor Pool.

Speeding®
Indoor Cycling ist ein fantastischer Sport, um den Körper optimal und ausgewogen zu trainieren. Die Ausdauer wird deutlich verbessert und der Herzmuskel wird gestärkt. Handtuch und Trinkflasche bitte mitbringen.

Bodystyling
Nach einem einfachen Aufwärm- und Herzkreislauftraining trainieren wir vorwiegend die Problemzonen (Bauch, Bein, Po) sowie den Rücken. Ziel dieser Stunde ist die Festigung, Straffung und Kräftigung des ganzen Körpers.

Rückenfitness
Mobilisation, Kräftigung und Dehnungsübungen wirken den Alltagsbelastungen entgegen und unterstützen eine aufrechte Haltung.

Nordic Walking
Nach einer Einführung in die korrekte Technik dieser Trendsportart wird die faszinierende Landschaft erkundet. Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining.

Walliser Herzlichkeit

MBT (Masai Barfuss Technologie)

„Aufrecht durchs Leben gehen". MBT bezeichnet eine revolutionäre Footwear, die unsere natürlichen Bewegungsabläufe wie beim Barfussgehen und -stehen auf Naturböden wieder herstellt. MBT imitiert das Terrain der Masai und verwandelt den harten, flachen Boden, auf dem wir uns jeden Tag bewegen, in den weichen und natürlichen Untergrund. Unsere Muskeln werden dadurch stärker trainiert und müssen die natürlichen Ausgleichsbewegungen durchführen, für die sie ursprünglich angelegt wurden. Auf diese Weise wird eine Vielzahl üblicherweise vernachlässigter Muskeln trainiert mit ebenso weitreichenden wie positiven Folgen: Gelenk- und Rückenschmerzen werden reduziert, der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und gestützt und Bein-, Bauch- und Gesässmuskulatur gestrafft. Durch den aufrechten Gang verbessert sich nicht nur unsere Körperhaltung und Ausstrahlung, wir bewegen uns auch natürlicher und somit gesünder.

Yoga MINDNESS

Yoga basiert auf einer Reihe ineinander übergehender Übungen (Asanas), die mit der Atmung (Pranayama) gekoppelt einen dynamischen Übungsfluss bilden.

Qi Gong MINDNESS

Langsame Bewegungen, welche den Kreislauf regulieren, als auch Muskelverspannungen lösen und meditative Übungen, mit denen individuell die richtige Atmung trainiert wird. Ein Training für Körper, Geist und Seele, das die Energie harmonisiert und zum Fliessen bringt. Qi Gong Kurse werden in der Gruppe angeboten. Gerne stimmen wir die Inhalte im Rahmen von Personal Trainings auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab!

PMR (Progressive Muskelrelaxation) MINDNESS

Diese Entspannungstechnik nach Jacobson ist für jedermann leicht erlernbar, um in kurzer Zeit eine spürbare Entspannung zu erzielen. Konzentration und Leistungssteigerung, Stärkung des Immunsystems, Verringerung stressbedingter Symptome, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, entspannte und gelöste Muskulatur.