

# KURSE

Die Kurse sind bis auf Zusatzangebote in allen GIGANTE Abos inklusive, und das an beiden Standorten. Melde dich für deine Kurse immer bis 24h vorher auf [www.gigantegym.ch](http://www.gigantegym.ch) an (obligatorisch aufgrund Corona)

## **ALLin**

**Style:** Zirkeltraining

**Ziel:** Ganzkörper-Training, funktionelle Übungen und Geräte. Muskelaufbau, Kraft, Kondition und Balance.

## **HIIT**

**Style:** Zirkeltraining

**Ziel:** High Intensity Intervall Training, Postenlauf für mehr Kondition (Ausdauer). Stärke dein Immunsystem und Herz-Kreislauf-System!

## **INbalance**

**Style:** Zirkeltraining

**Ziel:** Übungen für mehr Balance und Koordination als Postenlauf. Für starke Gelenke und Tiefenmuskulatur.

## **LatinBody**

**Style:** Klassisch

**Ziel:** Latienamerika-nische Tänze. Lerne einfache Choreos und Schritte verschiedener Tänze. Auch für Anfänger

## **Perfect Curve**

**Style:** Klassisch

**Ziel:** Training für Bauch, Beine, Po, Rumpf und Rücken für knackige Kurven. Ladies only!

## **strongMAN/ WOMAN**

**Style:** Klassisch

**Ziel:** Powerlifting, lerne diverse Grundlagen und Übungen für mehr Kraft, Koordination und Wissen im Bereich Technik/Trainingslehre

Klassisch = Instruktor zeigt Übungen vor der Gruppe vor, welche direkt Nachahmt  
Zirkel = Instruktor erklärt zuerst alle Posten, danach geht es im Zirkel von Posten zu Posten (jeder an einer anderen Übung)

<p><b>Pilates</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> Rumpf- und Rücken Training für starke Muskulatur, Koordination, Balance und eine bessere Haltung.</p>	<p><b>PowerYoga</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> Das klassische Training für Beweglichkeit, Koordination und einen starken Rumpf und Rücken. Langsam und entspannend.</p>
<p><b>Stretch &amp; Tone</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> Inspiriert von Pilates und Yoga vereint dieses Training Stretching für mehr Beweglichkeit, Rumpfübungen und Balance/ Koordination. Langsam und entspannend.</p>	<p><b>Calisthenics</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> StreetWorkout inspirierte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Grundübungen für mehr Kraft, Muskelaufbau, Körperbeherrschung und Beweglichkeit.</p>
<p><b>TRX</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> Das berühmte Training an Schlingen arbeitet mit dem eigenen Körpergewicht und stärkt den ganzen Körper sowie Kondition.</p>	<p><b>Dance Aerobic</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> Tanz zu mitreissender Musik bringen dich richtig ins Schwitzen und stärken deine Ausdauer.</p>
<p><b>Cycling</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> Auf Indoor Bikes absolvierst du Grundlagen- und Intervall-trainings für mehr Kondition.</p>	<p><b>Mobility</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> Aktives BeweglichkeitsTraining (Beweglichkeit, Haltung und Körperbeherrschung)</p>
<p><b>Zumba</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> Tanzworkout zu lateinamerikanischen Musikstücken. Bringt Spass an der Bewegung und fördert Ausdauer sowie Rhythmus und Koordination</p>	<p><b>strongNation</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> STRONG NATION® ist ein revolutionäres, hochintensives Workout, das Dich an Deine Grenzen bringt. Die Musik ist eigens für die Workouts komponiert. Kondition und Kraft</p>
<p><b>Hula Hoop</b>  <b>Style:</b> Klassisch  <b>Ziel:</b> Während des <b>Hula Hoop</b>-Trainings ist der gesamte Körper unter Spannung, um den Reifen möglichst lange oben zu halten. Da werden die Muskeln in Bauch, Beinen und Po so richtig gefordert. Ausdauer und Muskeltraining</p>	