

# Lektionen ab 18. September 2017

--

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>BodyPUMP™</b> Rita 9:15 - 10:15		<b>Airex/Flexibar/ Pilates</b> Rita 9:15 - 10:10	<b>bodyART</b> Monika 9:15 - 10:30 75Min.	<b>Yoga For You</b> Danielle 9:15 - 10:30 gegen Aufpreis	Einführung nur mit Anmeldung 09:45 - 10:00
					<b>BodyPUMP™</b> Isabelle/Ana 10:00 - 11:00
<b>STRONG by ZUMBA®</b> Sveta 12:05 - 13:00		<b>Core Training</b> Sveta 12:15 - 13:10	<b>Yoga</b> Joy 12:00 - 13:00 gegen Aufpreis	<b>Oriental Jazz</b> Liliana 12:00 - 13:00	
				<b>Yoga For You</b> Danielle 17:00 - 18:15 gegen Aufpreis	
<b>BBP</b> Carina 17:30 - 18:25	<b>bodyART</b> Monika 18:00 - 18:55	<b>STRONG by ZUMBA®</b> Sveta 17:30 - 18:25	<b>Power Toning</b> Sandra 17:30 - 18:25		
<b>BodyPUMP™</b> Isabelle 18:30 - 19:30	<b>Kickboxen</b> Luan 19:00 - 19:55	<b>ZUMBA</b> Magdalena/Isa/Laila 18:30 - 19:25	<b>ZUMBA</b> Laila 18:30 - 19:25	<b>BodyPUMP™</b> Isabelle 18:30 - 19:30	
<b>ETB (Tae Bo)</b> Tania / Carole 19:30 - 20:25	<b>Yoga For You</b> Danielle 20:00 - 21:15 gegen Aufpreis	<b>BodyPUMP™</b> Ana 19:30 - 20:30	<b>ETB (Tae Bo)</b> Tania / Carole 19:30 - 20:25	<b>Line Dance</b> Sveta 19:45 - 21:00 gegen Aufpreis	

<b>Kraft</b>	<b>Herz-Kreislauf</b>	<b>Tanz</b>	<b>Yoga</b>
--------------	-----------------------	-------------	-------------

**Gratis-Probelektion gegen Voranmeldung Tel. 062 296 20 20**

<b>Airex/Flexibar</b>	Training der Haltungsmuskulatur (Bauch, Rücken, Bein) und der Tiefenmuskulatur im Wirbelsäulen- und Rumpfbereich.
<b>Pilates/bodyART</b>	Training für mehr Balance und Beweglichkeit durch eigenen Körperwiderstand.
<b>BBP</b>	Intensives Training für Bauch, Beine und Po.
<b>Core Training</b>	Sensibilisierung für einen stabilen Rumpf im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten.
<b>Power Toning</b>	Körperformendes Training (Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit).
<b>BodyPUMP</b>	Bodypump ist ein Fitnessstraining, dessen zentraler Gegenstand die Langhantel ist. Das in der Gruppe ausgeführte Ganzkörpertraining dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer.
<b>Kickboxen</b>	Ganzkörpertraining aus Elementen von Cardio-Training und Shadow-Boxing (ohne Körperkontakt).
<b>ETB (Tae Bo)</b>	Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet.
<b>STRONG by ZUMBA®</b>	STRONG by Zumba™ ist ein hoch intensives Cardio- und Muskeltraining (HIIT), begleitet von lebendigen Rhythmen.
<b>ZUMBA</b>	ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.
<b>Oriental Jazz</b>	Oriental Jazz ist ein Mix aus den Moves des Jazztanzes und exotischen Tanzbewegungen aus dem Orient. Tanzend trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
<b>Line Dance</b>	Einzelktion CHF 15.00 / CHF 10.00 für Kraftwerk-Mitglieder
<b>Yoga For You / Yoga</b>	Abo 11x CHF 250.00 / CHF 200.00 für Kraftwerk-Mitglieder Einzelktion CHF 25.00 / CHF 20.00 für Kraftwerk-Mitglieder