

# Lektionen

## ab 9. Juli - 19. August 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG				
BodyPUMP™ Rita 9:15 - 10:15					Einführung nur mit Anmeldung 09:45 - 10:00				
					BodyPUMP™ Isabelle/Ana 10:00 - 11:00				
			Power Toning Sveta 18:00 - 18:55						
BodyPUMP™ Isabelle 18:30 - 19:30	Kickboxen Luan 18:30 - 19:25	ZUMBA Laila 18:30 - 19:25		BodyPUMP™ Isabelle 18:30 - 19:30					
		BodyPUMP™ Ana 19:30 - 20:30							
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td style="width:25%;"><b>Kraft</b></td> <td style="width:25%;"><b>Herz-Kreislauf</b></td> <td style="width:25%;"><b>Tanz</b></td> <td style="width:25%;"><b>Yoga</b></td> </tr> </table>						<b>Kraft</b>	<b>Herz-Kreislauf</b>	<b>Tanz</b>	<b>Yoga</b>
<b>Kraft</b>	<b>Herz-Kreislauf</b>	<b>Tanz</b>	<b>Yoga</b>						
<b>Gratis-Probelektion gegen Voranmeldung Tel. 062 296 20 20</b>									
Airex/Flexibar		Training der Haltungsmuskulatur (Bauch, Rücken, Bein) und der Tiefenmuskulatur im Wirbelsäulen- und Rumpfbereich.							
Pilates/bodyART		Training für mehr Balance und Beweglichkeit durch eigenen Körperwiderstand.							
BBP		Intensives Training für Bauch, Beine und Po.							
Core Training		Sensibilisierung für einen stabilen Rumpf im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten.							
Power Toning		Körperformendes Training (Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit).							
BodyPUMP		Bodypump ist ein Fitnesstraining, dessen zentraler Gegenstand die Langhantel ist. Das in der Gruppe ausgeführte Ganzkörpertraining dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer.							
Kickboxen		Im Kickboxen wird ein Ganzkörpertraining angeboten, das aus Elementen von Cardio-Training und Shadow-Boxing (ohne Körperkontakt) besteht.							
Functional Training		Das Functional Training bezeichnet eine alltagsrelevante Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.							
ETB (Tae Bo)		Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet.							
STRONG by ZUMBA®		STRONG by Zumba™ ist ein hoch intensives Cardio- und Muskeltraining (HIIT), begleitet von lebendigen Rhythmen.							
ZUMBA		ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.							
Line Dance		Einzellektion CHF 15.00 / CHF 10.00 für Kraftwerk-Mitglieder							
Yoga For You		Abo 11x CHF 250.00 / CHF 200.00 für Kraftwerk-Mitglieder Einzellektion CHF 25.00 / CHF 20.00 für Kraftwerk-Mitglieder							