

# Lektionen ab 19. Februar 2018

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>Functional Training</b> Veronika 12:05 - 13:00					
<b>BBP</b> Carina 17:30 - 18:25				<b>Yoga For You</b> Danielle 17:45 - 19:00 gegen Aufpreis					
<b>BodyPUMP™</b> Isabelle 18:30 - 19:30	<b>bodyART</b> Monika 18:00 - 18:55	<b>STRONG by ZUMBA®</b> Sveta 18:00 - 18:55	<b>Power Toning</b> Sveta 18:00 - 18:55						
<b>ETB (Tae Bo)</b> Tania / Carole 19:30 - 20:25	<b>Kickboxen</b> Luan 19:00 - 19:55	<b>ZUMBA</b> Magdalena/Laila 19:00 - 19:55	<b>ZUMBA</b> Laila 19:00 - 19:55	<b>BodyPUMP™</b> Isabelle 19:00 - 20:00					
	<b>Yoga For You</b> Danielle 20:00 - 21:15 gegen Aufpreis	<b>BodyPUMP™</b> Ana 20:00 - 21:00	<b>Line Dance</b> Sveta 20:00 - 21:00 gegen Aufpreis						
<table border="0" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td style="width:33%;"><b>Kraft</b></td> <td style="width:33%;"><b>Herz-Kreislauf</b></td> <td style="width:33%;"><b>Tanz</b></td> <td style="width:33%;"><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>									
<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>		Im Kickboxen wird ein Ganzkörpertraining angeboten, das aus Elementen von Cardio-Training und Shadow-Boxing (ohne Körperkontakt) besteht.							
<b>Functional Training</b>		Das Functional Training bezeichnet eine alltagsrelevante Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.							
<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>Line Dance</b>		Einzellektion CHF 15.00 / CHF 10.00 für Kraftwerk-Mitglieder							
<b>Yoga For You</b>		Abo 11x CHF 250.00 / CHF 200.00 für Kraftwerk-Mitglieder Einzellektion CHF 25.00 / CHF 20.00 für Kraftwerk-Mitglieder							