

Lektionen ab 19. Februar 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG				
BodyPUMP™ Rita 9:15 - 10:15		Airex/Flexibar/ Pilates Rita 9:15 - 10:10	bodyART Monika 9:15 - 10:30 75Min.	Yoga For You Danielle 9:15 - 10:30 gegen Aufpreis	Einführung nur mit Anmeldung 09:45 - 10:00				
					BodyPUMP™ Isabelle/Ana 10:00 - 11:00				
STRONG by ZUMBA® Sveta 12:05 - 13:00		Core Training Sveta 12:15 - 13:10		Functional Training Veronika 12:05 - 13:00					
BBP Carina 17:30 - 18:25				Yoga For You Danielle 17:45 - 19:00 gegen Aufpreis					
BodyPUMP™ Isabelle 18:30 - 19:30	bodyART Monika 18:00 - 18:55	STRONG by ZUMBA® Sveta 18:00 - 18:55	Power Toning Sveta 18:00 - 18:55						
ETB (Tae Bo) Tania / Carole 19:30 - 20:25	Kickboxen Luan 19:00 - 19:55	ZUMBA Magdalena/Laila 19:00 - 19:55	ZUMBA Laila 19:00 - 19:55	BodyPUMP™ Isabelle 19:00 - 20:00					
	Yoga For You Danielle 20:00 - 21:15 gegen Aufpreis	BodyPUMP™ Ana 20:00 - 21:00	Line Dance Sveta 20:00 - 21:00 gegen Aufpreis						
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #f28b82;">Kraft</td> <td style="background-color: #82c9e0;">Herz-Kreislauf</td> <td style="background-color: #f2c982;">Tanz</td> <td style="background-color: #c9e082;">Yoga</td> </tr> </table>						Kraft	Herz-Kreislauf	Tanz	Yoga
Kraft	Herz-Kreislauf	Tanz	Yoga						
Gratis-Probelektion gegen Voranmeldung Tel. 062 296 20 20									
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 Fitnessstraining, 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								