Lektionen
ab 1. Oktober 2018

KRAFTWERK
trainieren in olten

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
BodyPUMP™ 9:15 - 10:15		**Airex/Flexibar/ Pilates** 9:15 - 10:10	**bodyART** 9:15 - 10:30 75Min.	**Yoga For You** 9:15 - 10:30 gegen Aufpreis	Einführung nur mit Anmeldung 09:45 - 10:00
					BodyPUMP™ 10:00 - 11:00
Power Toning 12:05 - 13:00		**Core Training** 12:05 - 13:00			
BBP 17:30 - 18:25	**bodyART** 18:00 - 18:55	**STRONG by ZUMBA®** 18:00 - 18:55	**Power Toning** 18:00 - 18:55		
BodyPUMP™ 18:30 -19:30	**ZUMBA** 19:00 - 19:55	**Fitboxen** 19:00 - 19:55	**ZUMBA** 19:00 - 19:55	**BodyPUMP™** 18:30 -19:30	
Kickboxen 19:35 - 20:30	**Yoga For You** 20:00 - 21:15 gegen Aufpreis	**BodyPUMP™** 20:00 - 21:00		**LINE DANCE** 19:45 - 20:45	

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 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

KRAFTWERK Trainingscenter AG Von Rollstrasse 28 4600 Olten Telefon 062 296 20 20 aerobic@kraftwerk-olten.ch