

Lektionen ab 7. Januar 2019

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.		Einführung nur mit Anmeldung 09:45 - 10:00
					BodyPUMP™ Isabelle 10:00 - 11:00
Power Toning Sveta 12:05 - 13:00		Core Training Sveta 12:05 - 13:00			
BBP Carina 17:30 - 18:25	bodyART Monika 18:00 - 18:55	STRONG by ZUMBA® Jsa 18:00 - 18:55	Power Toning Sveta 18:00 - 18:55		
BodyPUMP™ Isabelle 18:30 - 19:30	ZUMBA Jsa 19:00 - 19:55	Fitboxen Rossella 19:00 - 19:55	ZUMBA Yessy 19:00 - 19:55	BodyPUMP™ Isabelle 18:30 - 19:30	
Fitboxen Rossella 19:35 - 20:30		BodyPUMP™ Isabelle 20:00 - 21:00		LINE DANCE Sveta 19:45 - 20:45	

Kraft	Herz-Kreislauf	Tanz
--------------	-----------------------	-------------

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.
Fitboxen	Im Fitboxen 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.
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