

Lektionen ab 5. November 2018

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	
BodyPUMP™ 18:30 - 19:30		ZUMBA 19:00 - 19:55	Fitboxen 19:00 - 19:55		
Fitboxen 19:35 - 20:30	Yoga For You 20:00 - 21:15 gegen Aufpreis	BodyPUMP™ 20:00 - 21:00		LINE DANCE 19:45 - 20:55 gegen Aufpreis	
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			