

Lektionen ab 16. Oktober 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
Zumba Thyra 12:05 - 13:00		Core Workout Sveta 12:05 - 13:00			
BBP Carina 17:30 - 18:25	Core Workout Sveta 18:00 - 18:55	STRONG by ZUMBA® Jsa 18:00 - 18:55	Core Workout Sveta 18:00 - 18:55		
BodyPUMP™ Isabelle 18:30 - 19:30	ZUMBA Jsa 19:00 - 19:55	BodyPUMP™ Isabelle 19:00 - 19:55	ZUMBA Yessy 19:00 - 19:55	BodyPUMP™ Isabelle 18:30 - 19:30	
Fitboxen Rossella 19:35 - 20:30					
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 Workout		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 Intervall 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			