

# Lektionen ab 21. Januar 2020

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 Tina 12:05					
Aufgrund der Corona - Schutzmassnahmen sind alle Group Fitness Lektionen bis nach Ostern, 13. April, abgesagt.					
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
BodyPUMP™ Isabelle 18:30 - 19:30	ZUMBA Jsa 19:00 - 19:55	BodyPUMP™ Isabelle 19:00 - 19:55	ZUMBA Jsa 19:00 - 19:55		Line Dance *) Sveta 19:45 - 20:45
Piloxing Nidia 19:35 - 20:30					
<b>Kraft</b>		<b>Herz-Kreislauf</b>		<b>Tanz</b>	
<b>Gratis-Probelektion gegen Voranmeldung Tel. 062 296 20 20</b>					
Airex/Flexibar		Training der Haltemuskulatur (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		Kräftigung für einen stabilen Rumpf und Wirbelsäule 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.			
Piloxing		Piloxing ist ein High Intensity Training, ein Ganzkörpertraining mit Elementen von Shadow-Boxing (ohne Körperkontakt) und Pilates.			
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 *)		*) Nicht im Abo eingeschlossen. Einzellektion CHF 15.00 / CHF 10.00 für Kraftwerk-Mitglieder			