

# Lektionen ab 30. November 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		Einführung nur mit Anmeldung 09:45 - 10:00
					BodyPUMP™ Isabelle 10:00 - 11:00
Core Workout Sveta 12:05 - 13:00 ab 4. Jan. 2021		Core Workout Sveta 12:05 - 13:00			
<b>Corona - Schutzmassnahmen: 1,5 Meter Abstand, Tracing 30 Min. Pause zwischen Lektionen</b>					
BBP Sveta 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 ausgesetzt	ZUMBA Jsa 19:30 - 20:25	BodyPUMP™ Isabelle 19:30 - 20:25	ZUMBA Jsa 19:30 - 20:25		
Piloxing Nidia 19:00 - 19:55				Line Dance *) Sveta 19:45 - 20:45	
Kraft		Herz-Kreislauf		Tanz	
<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				