

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>BodyPUMP™</b> Jil 9:15 - 10:15		<b>Airex/Flexibar/ Pilates</b> Rita 9:15 - 10:10			<b>BodyPUMP™</b> Isabelle 10:00 - 11:00
<b>Zumba</b> Nidia ausgesetzt		<b>Core Workout</b> Sveta 12:05 - 13:00			

## Corona - Schutzmassnahmen:

Max. 15 Personen pro Lektion, 30 min. Pause fürs Lüften und Desinfektion

Sobald Homeoffice-Pflicht fällt und die FHNW Präsenzunterricht hat, gibt es - auch über Mittag, mehr Lektionen. Maskenpflicht bis zum Platz, während Lektion keine Maske nötig.

<b>BBP</b> Sveta 17:30 - 18:25					
<b>Piloxing</b> Nidia 19:00 - 19:55	<b>Core Workout</b> Sveta 18:00 - 18:55	<b>STRONG by ZUMBA®</b> Jsa 18:00 - 18:55	<b>Core Workout</b> Sveta 18:00 - 18:55	<b>BodyPUMP™</b> Isabelle 18:30 - 19:30	
	<b>ZUMBA</b> Jsa 19:30 - 20:25	<b>BodyPUMP™</b> Isabelle 19:30 - 20:35	<b>ZUMBA</b> Jsa 19:30 - 20:25	<b>Line Dance *)</b> Sveta 19:45 - 21:00	

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

### Gratis-Probelektion gegen Voranmeldung Tel. 062 296 20 20

<b>Airex/Flexibar</b>	Training der Haltemuskulatur (Bauch, Rücken, Bein) und der Tiefenmuskulatur im Wirbelsäulen- und Rumpfbereich.
<b>Pilates/bodyART</b>	Training für mehr Balance und Beweglichkeit durch eigenen Körperwiderstand.
<b>BBP</b>	Intensives Training für Bauch, Beine und Po.
<b>Core Workout</b>	Kräftigung für einen stabilen Rumpf und Wirbelsäule im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten.
<b>Power Toning</b>	Körperformendes Training (Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit).
<b>BodyPUMP</b>	Bodypump ist ein Fitnessstraining, dessen zentraler Gegenstand die Langhantel ist. Das in der Gruppe ausgeführte Ganzkörpertraining dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer.
<b>Piloxing</b>	Piloxing ist ein High Intensity Training, ein Ganzkörpertraining mit Elementen von Shadow-Boxing (ohne Körperkontakt) und Pilates.
<b>Functional Training</b>	Das Functional Training bezeichnet eine alltagsrelevante Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.
<b>STRONG by ZUMBA®</b>	STRONG by Zumba™ ist ein hoch intensives Intervall Cardio- und Muskeltraining (HIIT), begleitet von lebendigen Rhythmen.
<b>ZUMBA</b>	ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.
<b>Line Dance *)</b>	*) Nicht im Abo eingeschlossen. Einzellektion CHF 15.00 / CHF 10.00 für Kraftwerk-Mitglieder