

# Lektionen ab 19. Oktober 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>MusclePUMP</b> Jil 9:15 - 10:15		<b>Airex/Flexibar/ Pilates</b> Rita 9:15 - 10:10	<b>Pilates</b> Sveta 9:15 - 10:10		
					<b>MusclePUMP</b> Isabelle 10:00 - 11:00
<b>Zumba</b> Nidia 12:05 - 13:00 ab 10. Januar		<b>Core Workout</b> Sveta 12:05 - 13:00			
<b>Corona - Schutzmassnahmen: 1,5 Meter Abstand, Tracing (Keine Maskenpflicht, bitte Schutzkonzept beachten)</b>					
<b>BBP</b> Sveta 17:30 - 18:25					
<b>MusclePUMP</b> Isabelle 18:30 - 19:30	<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>MusclePUMP</b> Isabelle 18:30 - 19:30
<b>Piloxing</b> Nidia ausgesetzt	<b>ZUMBA</b> Jsa 19:00 - 19:55	<b>MusclePUMP</b> Isabelle 19:00 - 20:00	<b>ZUMBA</b> Jsa 19:00 - 19:55		<b>Line Dance *)</b> Sveta 19:45 - 20:45
<b>Kraft</b>		<b>Herz-Kreislauf</b>		<b>Tanz</b>	
<b>Gratis-Probelektion gegen Voranmeldung Tel. 062 296 20 20</b>					
<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>MusclePUMP</b>		MusclePUMP ist ein Fitnesstraining, 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			
*)		aktuell nicht im Angebot			