

Lektionen Herbst ab 19. August 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MusclePUMP Jil 9:15 - 10:15		Pilates Rita 9:15 - 10:10				
					MusclePUMP Isabelle 10:00 - 11:00	
				Ab 19. September		
Body Workout Sveta 12:05 - 12:45			Pilates / Yoga Lana 12:05 - 13:00	MusclePUMP Team 12:05 - 13:00		
Ab 9. September Line Dance Sveta 16:00 - 17:00						
BBP Sveta 17:30 - 18:25		Ab 17. September				
Fitboxen Danijela 18:30 - 19:25	Core Sveta / Team 18:00 - 18:55	Fitboxen Danijela 18:00 - 18:55	ZUMBA Jsa 18:30 - 19:30	MusclePUMP Isabelle 18:30 - 19:30		
MusclePUMP Isabelle 19:30 - 20:30	ZUMBA Nidia 19:00 - 19:55	MusclePUMP Isabelle 19:00 - 19:55				
Kraft	Herz-Kreislauf			Tanz		
Gratis-Probelektion gegen Voranmeldung Tel. 062 296 20 20						

Airex/Flexibar - Übungen integriert in Core, Pump, Pilates, Body Workout	Training der Haltemuskulatur (Bauch, Rücken, Bein) und der Tiefenmuskulatur im Wirbelsäulen- und Rumpfbereich.
Pilates	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
Power Toning integriert in BBP	Körperformendes Training (Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit).
MusclePUMP	MusclePUMP ist ein Fitnesstraining, dessen zentraler Gegenstand die Langhantel ist. Das in der Gruppe ausgeführte Ganzkörpertraining dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer.
Fitboxen	Fitboxen ist ein neues modernes Fitness-Workout. Es besteht aus schnellen Kick- und Boxübungen und moderner Fitnessbewegung. Es stehen Boxsäcke und Handschuhe zur Verfügung - Du kannst auch Deine eigenen Handschuhe mitbringen.
STRONG Nation (by ZUMBA®) *	STRONG Nation™ 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
Line Dance	Für Ein- und Aufsteiger. Es fordert Dich ganzheitlich in Körper und Geist. Dein Kreislauf wird gestärkt, das Koordinationsvermögen gesteigert. Und ES MACHT
Body Workout	Ein knackiges Workout, bei dem Du mit Körperspannung und diversen Hilfsmitteln Kräftigungsübungen machst. Dabei wirst Du auch koordinativ gefordert.
*)	aktuell nicht im Angebot, dieses wird stetig angepasst und Wünsche