

Lektionen Frühjahr ab 1. März 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	
Body Workout Jsa 12:05 - 12:45			Pilates / Yoga Lana 12:05 - 13:00			
Neu ist Zumba auch am Dienstag im Programm. Immer um 19:00 mit Nidia						
BBP Sveta 17:30 - 18:25						
Fitboxen Danijela 18:30 - 19:25	Core Sveta 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 *)	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 *)	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
Kung Fit	Kung Fit ist ein neues modernes Fitness-Workout. Es besteht aus alten, traditionellen Kung-Fu-Übungen und moderner Fitnesbewegung. Es ist die Kunst der gesunden Körperhaltung, eleganten Bewegungen und <u>Kraftaufbau</u>
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
Fitboxen	Fitboxen birgt Kampfsportelemente, jedoch gegen einen speziell für diese Sportart Boxsack. Kein "aufeinander einprügeln", sondern tolle Action.
*)	aktuell nicht im Angebot, dieses wird stetig angepasst und Wünsche