

# Lektionen ab 25. April 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
MusclePUMP Jil 9:15 - 10:15		Pilates Rita 9:15 - 10:10	Pilates/Yoga Svita 9:15 - 10:10		MusclePUMP Isabelle 10:00 - 11:00
STRONG by Zumba 12:05 - 13:00 Ab 20. Juni			Pilates / Yoga 12:05 - 13:00 Ab 20. Juni		
Endlich wieder Normalität. Schon bald werden wieder alle Lektionen in den Plan aufgenommen. Weiterhin viel Spass.					
BBP Sveta 17:30 - 18:25	Core Workout Sveta 18:00 - 18:55	Kung Fit Admir 18:00 - 18:55			
MusclePUMP Isabelle 18:30 - 19:25	STRONG by Zumba Jsa 19:00 - 19:55	MusclePUMP Isabelle 19:00 - 19:55	ZUMBA Jsa 18:30 - 19:30 Ab 5. Mai	MusclePUMP Isabelle 18:30 - 19:30	
Surprise Ab 20. Juni				Line Dance Sveta Auf Anfrage	
<b>Kraft</b>			<b>Herz-Kreislauf</b>		<b>Tanz</b>
<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		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).			
MusclePUMP		MusclePUMP ist ein Fitnesstraining, dessen zentraler Gegenstand die Langhantel ist. Das in der Gruppe ausgeführte Ganzkörpertraining dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer.			
Kung Fit		Kung Fit ist ein neues modernes Fitness-Workout. Es besteht aus alten, traditionellen Kung-Fu-Übungen und moderner Fitnessbewegung. Es ist die Kunst der gesunden Körperhaltung, eleganten Bewegungen und Kraftaufbau mit dem eigenen Körper ohne Geräte.			
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			
*)		aktuell nicht im Angebot Kurse werden ständig überarbeitet und den Wünschen der Teilnehmenden angepasst.			