

# Lektionen Herbst ab 5. September 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>MusclePUMP</b> Jil 9:15 - 10:15		<b>Pilates</b> Rita 9:15 - 10:10			
					<b>MusclePUMP</b> Isabelle 10:00 - 11:00
<b>STRONG Nation</b> Jsa 12:05 -13:00			<b>Pilates / Yoga</b> Lana 12:05 - 13:00		
<b>Neu und zusätzlich ist FITBOXEN im Programm. Und ab November 2x monatlich auch sonntags Fitboxen oder Muscle Pump.</b>					
<b>BBP</b> Sveta 17:30 - 18:25					
<b>Fitboxen</b> Danijela 18:30 - 19:25	<b>Core</b> Sveta 18:00 - 18:55	<b>Kung Fit</b> Admir 18:00 - 18:55	<b>ZUMBA</b> Jsa 18:30 - 19:30	<b>MusclePUMP</b> Isabelle 18:30 -19:30	
<b>MusclePUMP</b> Isabelle 19:30 -20:30	<b>STRONG Nation</b> Jsa 19:00 - 19:55	<b>MusclePUMP</b> Isabelle 19:00 - 19:55			
<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</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>Kung Fit</b>		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.			
<b>STRONG Nation (by ZUMBA®)</b>		STRONG Nation™ 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>Fitboxen</b>		Fitboxen birgt Kampfsportelemente, jedoch gegen einen speziell für diese Sportart konzipierten Boxsack. Kein "aufeinander einprügeln", sondern tolle Action.			
*)		aktuell nicht im Angebot, dieses wird stetig angepasst und Wünsche aufgenommen.			