

# Lektionen Herbst ab 21. August 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<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>Body Workout</b> Jsa 12:05 - 12:45			<b>Pilates / Yoga</b> Lana 12:05 - 13:00			
<b>Neu ist wieder Piloxing im Programm. jeden Dienstag um 19:00 mit Nidia</b>						
<b>BBP</b> Sveta 17:30 - 18:25	<b>Core</b> Sveta 18:00 - 18:55	<b>Kung Fit</b> Admir 18:00 - 18:55				
<b>Fitboxen</b> Danijela 18:30 - 19:25	<b>Piloxing</b> Nidia 19:00 - 19:55	<b>MusclePUMP</b> Isabelle 19:00 - 19:55	<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>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
<b>Power Toning *)</b>	Körperformendes Training (Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit).
<b>MusclePUMP</b>	MusclePUMP ist ein Fitnessstraining, dessen zentraler Gegenstand die Langhantel ist. Das in der Gruppe ausgeführte Ganzkörpertraining dient speziell der
<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 <u>Kraftaufbau</u>
<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
<b>Fitboxen</b>	Fitboxen birgt Kampfsportelemente, jedoch gegen einen speziell für diese Sportart Boxsack. Kein "aufeinander einprügeln", sondern tolle Action.
<b>*)</b>	aktuell nicht im Angebot, dieses wird stetig angepasst und Wünsche