

Lektionen Frühjahr ab 17. Februar 2025

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 Sveta 12:05 - 12:45			Pilates / Yoga Lana 12:05 - 13:00	MusclePUMP Team 12:05 - 13:00		
Line Dance Sveta 16:00 - 17:00						
BBP Sveta 17:30 - 18:25						
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 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.
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 SPASS. Denn beim Tanz gibt es keine Fehler, nur Variationen.
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 aufgenommen.