

Kursplan Frühling 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
09:00	Pilates Tatjana	Bodytoning	Pilates Tatjana				
10:00						Zumba Dance Monia	Zumba Jennifer
11:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	Piloxing Ursula	Body Pump Arzu	Zumba Jennifer	Piloxing Ursula	Body-Fit Arzu		
20:00				Power Yoga Brigitta			
21:00							

Piloxing: Der neue Fitnessstrend, der den Körper schlank und die Muskeln straff macht! Eine super Kombination von Boxen, Pilates und Tanzen. Ein hocheffektives schweisstreibendes Intervall-Training mit dem Ziel: Spass haben bei der Fettverbrennung!

Pilates: ist ein Ganzkörpertraining für eine gesunde Körperhaltung und gestraffte Körperform. Hier geht es um die Balance zwischen Kräftigung und Dehnung.

Zumba: Ein einzigartiges Tanz-Workout mit einfachen Schrittfolgen und Bewegungen zur heissen Latino-Music. Ein einzigartiges Fitnessprogramm um den Körper zu formen und Fett zu verbrennen. Let's Dance it is Party-Time!

Bodytoning: Die beste Möglichkeit um den Körper zu formen, ein paar Kilos abzunehmen und gleichzeitig die Ausdauerkraft aufzubauen! Ein abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm aus Intervalltraining und konventionellen Eigenmuskel-Workouts!

Body Pump : Ganzkörpertraining mit der Langhantel.Gruppentraining welches die Kraftausdauer fördert.