

# Lektionenplan

gültig ab: 12. März 2019

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum
										9.30-10.25 <b>Zumba Gold®</b> Pia & Werni	
10.30-11.25 <b>Pilates</b> Yael								10.30-11.25 <b>Pilates</b> Simone		10.35-11.30 <b>Zumba®</b> Pia & Werni	
12.10-13.00 <b>Zumba®</b> Pia		12.10-12.40 <b>Power Body</b> Pia									
17.30-18.25 <b>Pilates</b> Pia	17.30-18.30 <b>Ki-Bujutsu</b> Werni	18.00-18.55 <b>Zumba®</b> Mäni	18.00-18.55 <b>Body-forming</b> Pia	18.00-18.30 <b>Power Body</b> Pia	17.30-18.30 <b>Ki-Bujutsu</b> Werni	18.00-18.55 <b>Cardio Toning</b> Miriam		18.00-18.55 <b>STRONG</b> by Zumba™ Pia & Werni			
18.45-19.40 <b>Power Yoga</b> Pia	18.45-19.40 <b>Body-forming</b> Sarah	19.05-20.00 <b>Pilates</b> Mäni	19.05-20.00 <b>!! Break-letics®</b> Pia/Werni	18.45-19.40 <b>Pilates</b> Pia	18.45-19.40 <b>!! Fitboxe</b> Werni	19.05-20.00 <b>Zumba®</b> Pia & Werni					
20.00-20.55 <b>Zumba Gold®</b> Pia	20.00-21.30 <b>Bujutsu</b> Werni	20.10-21.05 <b>Kurswesen</b> (Schwangerschaft)	20.10-21.00 <b>!! TRX®</b> Werni	20.00-20.55 <b>Zumba Gold®</b> Pia	20.00-21.30 <b>Bujutsu</b> Werni	20.10-21.05 <b>Pilates</b> Pia	20.10-21.05 <b>Kurswesen</b> (Rückbildung)				

- Sport      Kampfsport
  - Sport      Bewegung / Koordination / Kräftigung
  - Balance      Kräftigung / Stabilität / Entspannung
  - Kurswesen**      **Bewegte Schwangerschaft / Bewegte Rückbildung** (Kurse auf Anfrage; werden ab 3 Anmeldungen durchgeführt)
- Bewegung = Herzkreislauf- und Ausdauertrainings  
 Lektionen werden ab 4 Personen durchgeführt  
**!! mit Einschreibeliste**