

BST/Body Shape Training

Bereit für ein abwechslungsreiches, schweisstreibendes Ausdauer- und Krafttraining?

Pilates

Stärkung der Tiefen- und Rumpfmuskulatur, für ein positives Körpergefühl.

Bodega®

Hochwirksame Kraftübungen treffen auf fließende Yoga-Elemente.

Rückenfit

Es ist nie zu spät den Rücken zu stärken!

BBP / Bauch, Beine, Po

Wir straffen deinen Körper!

Functional Training

Ein alltagsrelevantes und sportartübergreifendes Zirkeltraining.

HIIT / high intensity interval training

Ein hochintensives Intervalltraining mit Belastungs- und Erholungsphasen.

Kinesis® Technogym

Einzigtages betreutes voll ROM (Range of Motion) Gerätetraining.

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby

bei Tanja Lehmann

Stundenplan ab 1. Oktober

Mo	Di	Mi	Do	Fr
08:00 - 08:45 Pilates		08:00 - 08:45 Bodega®	08:00 - 08:45 HIIT	
08:30 - 11:30 Kinesis®	08:30 - 11:30 Kinesis®	08:30 - 11:30 Kinesis®	08:30 - 11:30 Kinesis®	08:30 - 11:30 Kinesis®
10:15 - 11:00 BST	10:15 - 11:00 Rückenfit		10:00 - 10:45 Pilates	
	13:45 - 14:45 fitdankbaby® Fitness für Dich & Dein Baby			13:45 - 14:45 fitdankbaby® Fitness für Dich & Dein Baby
18:00 - 20:00 Kinesis®	18:00 - 21:00 Kinesis®	18:00 - 20:00 Kinesis®	18:00 - 20:00 Kinesis®	
18:00 - 18:45 Functional	18:00 - 18:45 BST	18:15 - 19:00 Functional	18:30 - 19:15 BBP	
19:00 - 19:30 HIIT	20:15 - 21:00 Bodega®	19:15 - 20:00 Rückenfit	19:30 - 20:15	

Stundenplan Recherswil ab 1. September, siehe www.bodyshapefitness.ch