

# Kursplan TC Lachen

**gültig ab 02. Oktober 2023 bis auf weiteres**

<b>Montag</b>	Rücken Fit	Y A Z	08.25 – 09.20
	Beine+Po-Training	Y Z	09.25 – 09.55
	BodyART®	Y A Z	10.05 – 11.00
	BODYPUMP™	Y	14.00 – 15.00
	M.A.X.®	♥ Y	18.15 – 18.45
	<b>BODYPUMP™</b>	Y	<b>18.55 – 19.55</b>
	Yoga	Y A Z	20.00 – 20.55
<b>Dienstag</b>	FunTone®	Y Z	08.30 – 09.25
	BODYPUMP™	Y	09.35 – 10.35
	Yoga	Y A Z	12.15 – 13.00
	Pilates	Y A Z	14.00 – 14.55
	Yoga	Y A Z	18.30 – 19.25
	Dance Aerobic	♥	19.35 – 20.30
<b>Mittwoch</b>	Core-Training	Y A Z	08.30 – 09.00
	Fatburner	♥ Y	09.05 – 10.00
	BODYPUMP™	Y	18.30 – 19.30
	BodyART®	Y A Z	19.45 – 20.40
<b>Donnerstag</b>	Rücken Fit	Y A Z	08.30 – 09.25
	Yoga	Y A Z	09.35 – 10.30
	BODYPUMP™	Y	12.15 – 13.00
	Pilates	Y A Z	14.00 – 14.55
	Bodytoning	Y Z	18.30 – 19.25
	Pilates	Y A Z	19.35 – 20.30

<b>Freitag</b>	M.A.X.®	♥ Y	08.15 – 08.45
	Pilates	Y A Z	09.00 – 09.55
	Yoga	Y A Z	10.05 – 11.00
<b>Samstag</b>	FunTone®	Y Z	09.30 – 10.25
<b>Sonntag</b>	Yoga	Y A Z	09.30 – 10.25
	BODYPUMP™	Y	10.45 – 11.45

♥ Herzkreislauf-Training / Fettverbrennung

A Beweglichkeit / Entspannung

Y straffen, formen / Fettverbrennung

Z Gesunder Rücken (ersetzt kein Krafttraining)

## Kursanmeldung via Kursifant-App:

<https://app.kursifant.com/register/at/hdC9HFdoe8zvSPL>



SCAN ME

**obligatorisch!**

Die komplette Beschreibung der **Lektionsinhalte** findest Du unter [www.tc-fitness.ch](http://www.tc-fitness.ch) oder in unserem Training Center in Lachen.

- ☺ Besuchst Du als Nichtmitglied einen Kurs zum ersten Mal, dann melde Dich bitte 20 Minuten vor Beginn an der Rezeption.
- ☺ Bitte Handtuch mitnehmen.
- ☺ Bitte Getränkebidon mitnehmen.
- ☺ Wir empfehlen gut federnde Fitness-Schuhe (Outdoor-Trainingsschuhe).
- ☺ Im Yoga und Pilates wird in Socken oder barfuss trainiert. Bitte mit Hausschuhen von den Garderoben in den Raum gehen.

Für weitere Informationen oder ein weiterführendes Muskeltraining vereinbare doch gleich an der Theke einen Beratungstermin mit einem unserer qualifizierten (eidg. FA oder EFZ) Fitness-Instruktoren.