



Kursplan TC Lachen

gültig ab 01. Oktober 2024 bis auf weiteres

Montag	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
	Pilates	Y A Z	19.00 – 19.55
	Yoga	Y A Z	20.05 – 21.00
Dienstag	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	
Mittwoch	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
Donnerstag	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
Pilates	Y A Z	19.00 – 19.55	

Freitag	M.A.X.®	♥ Y	08.15 – 08.45
	Pilates	Y A Z	09.00 – 09.55
	Yoga	Y A Z	10.05 – 11.00
Samstag	FunTone®	Y Z	09.30 – 10.25
Sonntag	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>



obligatorisch!

Die komplette Beschreibung der **Lektionsinhalte** findest Du unter www.tc-fitness.ch oder in unserem Training Center in Lachen.

- ☺ Bist du Nichtmitglied und möchtest einmal eine Lektion ausprobieren, dann melde dich bitte telefonisch im Center an.
- ☺ 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.