




PERSONALTRAINING
CYCLING

DRENPA
EMPOWER YOURSELF · BE YOU

GRUPPENKURSE
YOGA

GROUPFITNESS PLAN

AB JUNI 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.15		LES MILLS BODYBALANCE			
12.15		YOGA LUNCH	TOTAL BODY CIRCUIT <i>(April-Sept outdoor)</i>	LES MILLS BODYBALANCE	
18.00					LES MILLS sprint
18.30	TOTAL BODY HIT	LES MILLS barre	LES MILLS RPM	LES MILLS barre	
19.15				YOGA NITE	
19.30	LES MILLS BODYBALANCE				

FEIERTAGE (keine Kurse) 10.6. / 20.6. / 15.8.

SOMMERFERIEN (keine Kurse) 29. Juli - 18. August 2019

PREISE

Probestunde		gratis
Einzeleintritt / Walk in	CHF	25.—
12er Abo (13 Einheiten)	CHF	250.—
24er Abo (25 Einheiten)	CHF	480.—
6 Monate	CHF	580.—
12 Monate	CHF	880.—

NEWS

LES MILLS BARRE – das tanzinspirierte Ganzkörpertraining!

Neu jeden Dienstag und jeden Donnerstag um 18.30 Uhr – feel the beautiful burn!



PERSONALTRAINING
CYCLING

DRENPA
EMPOWER YOURSELF · BE YOU

GRUPPENKURSE
YOGA

KURSBESCHREIBUNGEN

<p>TOTAL BODY HIT</p> <p>45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ganzkörper HIT-Training ✓ Maximale Intensität ✓ Fettabbau, Muskelaufbau 	<p>TOTAL BODY HIT ist intensives, athletisches Ganzkörpertraining mit funktionellen Übungen und hohem Belastungsumfang. Einsatz von maximaler Kraft mit Kontrolle und Tempo. Dein Training für schnelle Resultate und Fettverbrennung. Effektiv. Abwechslungsreich. Intensiv. Im Team geht's leichter. Let's HIT it together!</p>
<p>TOTAL BODY CIRCUIT</p> <p>45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ganzkörper Zirkel Training ✓ Kurzweilig u. abwechslungsreich ✓ Komplexe Kraftentwicklung 	<p>TOTAL BODY CIRCUIT ist dein Ganzkörperworkout mittels Zirkeltraining. Abwechslungsreiches und zeiteffizientes Training. Fördert Kraft und Ausdauer, verbessert Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Exzellentes Training, um deinen gesamten Körper zu trainieren. Ready, set, go!</p>
<p>LES MILLS RPM</p> <p>45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aerobe Fitness verbessern ✓ Kräftige, schlanke Muskeln ✓ Cardio Peak Training 	<p>RPM ist ein Cycling-Workout, das gelenkschonend maximale Ergebnisse liefert. Dein durch den Radrennsport inspiriertes Intervalltraining mit verschiedenen Fahrpositionen und Streckenabschnitten. Eine Ausfahrt zu motivierender Musik mit packenden Zeitfahren, simulierten Bergetappen und schnellen Zwischensprints. Echtes Radfahren!</p>
<p>LES MILLS BODYBALANCE</p> <p>45min / 55min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beweglichkeit verbessern ✓ Kräftigung Rumpfmuskulatur ✓ Harmonie für Körper u. Geist 	<p>BODYBALANCE ist der moderne Mix aus Yoga, Tai Chi und Pilates. Ein ganzheitliches Workout mit Fokus auf kontrollierte Atmung, Körperaufrichtung und fließende Abfolge von Dehnübungen, Yogaposen und Rumpfkraftigung zu Musik. Stressabbauend. Führt zu innerer Balance, verbindet Körper und Geist zu einer harmonischen Einheit. Tu dir was Gutes!</p>
<p>LES MILLS barre</p> <p>30min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Forme schlanke Muskeln ✓ Zeige Anmut und Eleganz ✓ Steigere Kraft u. Stabilität 	<p>BARRE – die neueste Innovation von LES MILLS – eine moderne Interpretation von klassischem Ballett-Training (ohne Stange). Dein Training, das Kraft mit Anmut und Athletik mit Eleganz verbindet. Ein tanzinspiriertes Ganzkörperworkout für eine starke Körperhaltung und ein stolzes Körpergefühl. It's a beautiful burn!</p>
<p>LES MILLS sprint</p> <p>30min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hohe Intensität ✓ Schnelle Ergebnisse ✓ Geh über deine Grenzen 	<p>SPRINT ist ein 30min. hochintensives Intervalltraining (HIIT) auf dem Bike. Gelenkschonend. Kurz und intensiv. Du gehst ans Limit – mental und körperlich. Du erhältst innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse. Vervollständige deinen Trainingsplan mit diesem HIIT-Training! Are you fast enough?</p>
<p>YOGA</p> <p>45min</p> <p>60min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ LUNCH (regenerierend, aktivierend) ✓ NITE (harmonisierend, tiefenentspannend) 	<p>Jahrtausend alte Tradition trifft den Puls der heutigen Zeit. Dein Yoga-Mix aus klassischen Asanas, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationstechniken vereint mit Kräftigungs- u. Beweglichkeitsübungen. Wirkt ganzheitlich ausgleichend, kräftigend und beruhigend. Erhol dich.</p>