



PERSONALTRAINING
CYCLING

DRENPA
EMPOWER YOURSELF · BE YOU

GRUPPENKURSE
YOGA

KURSBESCHREIBUNGEN

TOTAL BODY HIT 45min April – September outdoor	<ul style="list-style-type: none">✓ Ganzkörper HIT-Training✓ Maximale Intensität✓ Fettabbau, Muskelaufbau	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!
FRESH AIR TRAINING 45min	<ul style="list-style-type: none">✓ Ganzkörper Zirkel Training✓ Kurzweilig u. abwechslungsreich✓ Komplexe Kraftentwicklung	FRESH AIR TRAINING 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!
LES MILLS RPM 45min	<ul style="list-style-type: none">✓ Aerobe Fitness verbessern✓ Kräftige, schlanke Muskeln✓ Cardio Peak Training	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!
LES MILLS BODYBALANCE 45min – 55min	<ul style="list-style-type: none">✓ Beweglichkeit verbessern✓ Kräftigung Rumpfmuskulatur✓ Harmonie für Körper u. Geist	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!
LES MILLS barre 45min	<ul style="list-style-type: none">✓ Forme schlanke Muskeln✓ Zeige Anmut und Eleganz✓ Steigere Kraft u. Stabilität	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!
LES MILLS sprint 30min	<ul style="list-style-type: none">✓ Hohe Intensität✓ Schnelle Ergebnisse✓ Geh über deine Grenzen	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?
YOGA 45min mittags 60min abends	<ul style="list-style-type: none">✓ LUNCH (regenerierend, aktivierend)✓ NITE (harmonisierend, tiefenentspannend)	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.



PERSONALTRAINING
CYCLING

DRENPA
EMPOWER YOURSELF · BE YOU

GRUPPENKURSE
YOGA

PREISE (inkl. 7.7% MwSt)

Probestunde			gratis
Einzeleintritt / Drop-in		CHF	25.—
12er Abo (13 Einheiten)	gültig für 6 Monate	CHF	250.—
24er Abo (25 Einheiten)	gültig für 12 Monate	CHF	480.—
6 Monate	gültig für 6 Monate plus 2 Wochen Ferienverlängerung	CHF	580.—
12 Monate	gültig für 12 Monate plus 4 Wochen Ferienverlängerung	CHF	880.—