

<p><b>TOTAL BODY [hit]</b></p> <p>45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ganzkörper HIT Training</li> <li>✓ Maximale Intensität</li> <li>✓ Fettabbau, Muskelaufbau</li> </ul>	<p><b>TOTAL BODY HIT</b> 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><b>TOTAL BODY [circuit]</b></p> <p>45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ganzkörper Zirkel Training</li> <li>✓ abwechslungsreich</li> <li>✓ Komplexe Kraftentwicklung</li> </ul>	<p><b>TOTAL BODY CIRCUIT</b> 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><b>FRESH AIR TRAINING</b></p> <p>45min / outdoor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ganzkörpertraining</li> <li>✓ variantenreich</li> <li>✓ Bootcamp</li> </ul>	<p><b>FRESH AIR TRAINING</b> - Gruppen-Outdoor Bootcamp bestehend aus Functional Training, Krafttraining, Bodyweight Training u. Conditioning. Du liebst es, in der Gruppe zu trainieren und suchst ein Training, das intensiv ist und gleichzeitig Spass macht? Und das alles draussen? Sei dabei!</p>
<p><b>LES MILLS BODYBALANCE</b></p> <p>45min / 60min abends</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Beweglichkeit und Balance</li> <li>✓ Zentrierend</li> <li>✓ Harmonie für Körper u. Geist</li> </ul>	<p><b>BODYBALANCE</b> 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><b>LES MILLS barre</b></p> <p>45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Forme schlanke Muskeln</li> <li>✓ Zeige Anmut und Eleganz</li> <li>✓ Steigere Kraft u. Stabilität</li> </ul>	<p><b>BARRE</b> – 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><b>LES MILLS RPM</b></p> <p>45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aerobe Fitness verbessern</li> <li>✓ Kräftige, schlanke Muskeln</li> <li>✓ Cardio Peak Training</li> </ul>	<p><b>RPM</b> ist ein Cycling-Workout, das Dir maximale Ergebnisse liefert. Durch den Radsport inspiriertes Intervalltraining. Eine Ausfahrt zu motivierender Musik mit packenden Zeitfahren, simulierten Bergetappen und schnellen Zwischensprints. Echtes Radfahren!</p>
<p><b>LES MILLS sprint</b></p> <p>30min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hohe Intensität</li> <li>✓ Schnelle Ergebnisse</li> <li>✓ Geh über deine Grenzen</li> </ul>	<p><b>SPRINT</b> 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><b>YOGA</b></p> <p>45min / 60min abends</p>	<p><b>LUNCH</b> (regenerierend, aktivierend)</p> <p><b>NITE</b> (harmonisierend, tiefenentspannend)</p>	<p><b>YOGA</b> - 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>

<b>Probestunde</b>	nur auf Anmeldung	gratis
<b>Einzeleintritt / Drop In</b>	nur auf Anmeldung	CHF 25.-
<b>12er Abo</b> (13 Einheiten)	gültig für 6 Monate	CHF 250.-
<b>24er Abo</b> (25 Einheiten)	gültig für 12 Monate	CHF 480.-
<b>Halbjahres-Abo</b>	gültig für 6 Monate plus 2 Wochen Ferienverlängerung bei nahtlosem Wiederabschluss	CHF 580.-
<b>Jahresabo</b>	gültig für 12 Monate plus 4 Wochen Ferienverlängerung bei nahtlosem Wiederabschluss	CHF 880.-