



PERSONALTRAINING
CYCLING

DRENPA
EMPOWER YOURSELF - BE YOU

GRUPPENKURSE
YOGA

KURSBESCHREIBUNGEN

LES MILLS



<p>STRENGTH.45 45min April – Sept Outdoor Vaduz</p>	<p>Kraft HIT Training Athletiktraining mit hohem Belastungsumfang</p>	<p>STRENGTH.45 ist intensives, athletisches Ganzkörpertraining mit funktionellen Übungen und hohem Belastungsumfang. Einsatz von maximaler Kraft, HIT-Elementen, Kontrolle und Tempo. Fordernd. Abwechslungsreich. Effektiv. Intensiv. Werde stark!</p>
<p>TONE.45 45min</p>	<p>Funktionelles Toning mit Cardio, Kraft u. Core-Power</p>	<p>TONE.45 ist ein Mix aus funktionellem Ganzkörper Training mit Cardio, Kraft u. Core-Power. Das Workout bietet verschiedene Intensitätslevel und Optionen und ist somit für jeden geeignet. Exzellentes Training, um den gesamten Körper zu trainieren. Ready, set, go!</p>
<p>FRESH AIR TRAINING 45min April – Sept. outdoor Vaduz</p>	<p>Outdoor Bootcamp abwechslungsreiches Zirkeltraining</p>	<p>FRESH AIR TRAINING - Outdoor Gruppen-Bootcamp bestehend aus Zirkeltraining, Krafttraining, Bodyweight Training u. Conditioning. Du willst draussen und in der Gruppe trainieren und suchst ein Training, das intensiv ist und gleichzeitig Spass macht? Sei dabei!</p>
<p>BODYBALANCE® 45min 55min ® LES MILLS</p>	<p>New Yoga & Pilates Modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining</p>	<p>BODYBALANCE ist der moderne Mix aus Yoga und Pilates mit Fokus auf Atmung, Körperaufrichtung. Fließende Abfolgen von Dehnübungen, Yogaposen und Rumpfkraftigung zu Musik. Verbinde Körper und Geist zu einer harmonischen Einheit. Tu dir was Gutes!</p>
<p>RPM® 45min ® LES MILLS</p>	<p>Cycling Intervall-Training auf dem Bike</p>	<p>RPM ist ein Cycling-Training, das maximale Ergebnisse liefert. Durch Radrennsport inspiriertes Intervalltraining. Eine Ausfahrt zu motivierender Musik mit packenden Zeitfahren, simulierten Bergetappen und schnellen Zwischensprints. Echtes Radfahren!</p>
<p>SPRINT® 30min ® LES MILLS</p>	<p>Cycling HIIT-Training auf dem Bike</p>	<p>SPRINT ist ein 30min. hochintensives Intervalltraining (HIIT) auf dem Bike. Gelenkschonend. Kurz und intensiv. Du gehst ans Limit – mental und körperlich. Vervollständige deinen Trainingsplan mit diesem HIIT-Training! Are you fast enough?</p>
<p>YOGA 45min 60min</p>	<p>LUNCH regenerierend, aktivierend NITE harmonisierend, tiefenentspannend</p>	<p>YOGA - Jahrtausend alte Tradition trifft den Puls der heutigen Zeit. Dein Yoga-Mix aus klassischen Asanas, Atemübungen, Meditationstechniken vereint mit kräftigenden Flows. Wirkt ganzheitlich ausgleichend, erdend und beruhigend. Erhol dich.</p>