

## KURSBESCHREIBUNGEN

**LES MILLS**



<p><b>POWERPILATES</b> 45min</p>	<p><b>Pilates neu interpretiert</b> Ganzkörpertraining, das deine Körpermitte stärkt</p>	<p><b>POWERPILATES</b> fördert deinen Körper mit div. Übungen, Einsatz von Hilfsmitteln wie Gewichte, Bälle, Bänder. Das Training ist besonders vielfältig, effektiv und abwechslungsreich. Wem das herkömmliche Pilates zu ruhig ist – wag dich an die Powervariante!</p>
<p><b>BODYBALANCE®</b> 45min   55min  LES MILLS®</p>	<p><b>New Yoga, Flow &amp; Pilates</b> Modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining</p>	<p><b>BODYBALANCE</b> 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><b>TONE.45</b> 45min</p>	<p><b>Ganzkörpertraining inkl. Herzkreislauftraining</b> kombiniert Kraft-, Cardio- und Core-Übungen zu einem ganzheitlichen Training.</p>	<p><b>TONE.45</b> 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><b>FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING</b> 45min</p>	<p><b>Funktionelles Beweglichkeits- und Mobilitätstraining</b> mit einem Hauch Entspannung zum Cool-Down</p>	<p><b>FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING</b> ist ein Beweglichkeitstraining, welches mit Dehnen, Kraft und Koordination deine Mobilität verbessert. Für alle, die langfristig beweglicher werden wollen – auch für starke Männer, die keine Lust auf Yoga haben. Get this!</p>
<p><b>BOOTCAMP</b> 45min  April – Sept. outdoor   Vaduz</p>	<p><b>Outdoor Bootcamp</b> abwechslungsreiches Zirkeltraining mit hohem Belastungsumfang (kein Anfängertraining!)</p>	<p><b>FRESH AIR TRAINING</b> - Outdoor Gruppen-Bootcamp bestehend aus athletischem Zirkeltraining, Krafttraining, Bodyweight Training u. Conditioning. Mit der Gruppe Draussen bewegen und ein Training, das intensiv ist und gleichzeitig Spass macht? Sei dabei!</p>
<p><b>RPM®</b> 45min  LES MILLS®</p>	<p><b>Cycling</b> Intervall-Training auf dem Bike</p>	<p><b>RPM</b> 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><b>SPRINT®</b> 30min  LES MILLS®</p>	<p><b>Cycling</b> HIIT-Training auf dem Bike (kein Anfängertraining!)</p>	<p><b>SPRINT</b> 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><b>YOGA</b> 45min   60min</p>	<p><b>Body-Mind-Soul Experience</b> regenerierend, aktivierend harmonisierend, kräftigend, tiefenentspannend</p>	<p><b>YOGA</b> - 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>