

KURSBESCHREIBUNGEN

<p>POWERPILATES 45min</p> <p>LES MILLS®</p>	<p>Pilates neu interpretiert Ganzkörpertraining, das deine Körpermitte stärkt</p>	<p>POWERPILATES 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>BODYBALANCE® 45min 55min</p> <p>LES MILLS®</p>	<p>New Yoga, Flow & 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>TONE.45 45min</p>	<p>Ganzkörpertraining inkl. Herzkreislauftraining kombiniert Kraft-, Cardio- und Core-Übungen zu ganzheitlichem Training.</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>LES MILLS GRIT® goes BOOTCAMP 30min 45min April – Sept. outdoor LES MILLS®</p>	<p>HIIT Format basierend auf Athletiktraining Langhanteltraining für Kraft, Schnelligkeit und Explosivität</p>	<p>LES MILLS GRIT® ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT). Es wird mit Langhanteln, Gewichtsscheiben und eigenen Körpergewicht trainiert, integrierte Sprünge fordern deine Explosivität. Schnell, agil u. laktatintensiv. Push dich zum Maximum!</p>
<p>BODYJAM® 45min</p> <p>LES MILLS®</p>	<p>Dance Workout mit heissem Clubsound Verschmelzung aus Musik und Tanz, schweisstreibendes Cardiotraining</p>	<p>BODYJAM - House, Hip Hop, Drum'n'Bass, Trap, Elektro-Sound - mitreissende Musik ist die Essenz von diesem Tanz- Training. Workout mit den neuesten Dance-Moves. Für jede/n geeignet, worauf wartest du noch? Show your dance moves!</p>
<p>FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING 45min</p>	<p>Funktionelles Beweglichkeits- und Mobilitätstraining mit einem Hauch Entspannung zum Cool-Down</p>	<p>FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING ist ein Beweglichkeitstraining, welches mit Dehnen, Kraft und Ko-ordination deine Mobilität verbessert. Für alle, die langfristig beweglicher werden wollen – auch für starke Männer, die keine Lust auf Yoga haben. Get this!</p>
<p>LADIES.BOOTCAMP 45min 55min April – Sept. outdoor Okt - März indoor</p>	<p>Bootcamp abwechslungsreiches Zirkeltraining mit klassischen Kraftübungen u. Stabilitätstraining</p>	<p>LADIES.BOOTCAMP besteht aus Zirkeltraining, klassischen Kraftübungen, Bodyweight- und Stabilitätstraining sowie Conditioning. Mit gleich-gesinnten, unkomplizierten Ladies ein intensives Training besuchen und gleichzeitig Spass haben? Ja!</p>
<p>RPM® 45min</p> <p>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</p> <p>LES MILLS®</p>	<p>Cycling HIIT-Training auf dem Bike (kein Anfängertraining!)</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 55min</p>	<p>Body-Mind-Soul Experience regenerierend, aktivierend harmonisierend, kräftigend, 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>