

# KURSBESCHREIBUNGEN

<p><b>POWER PILATES</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</p> <p>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> 30 min   45min</p>	<p><b>Ganzkörpertraining inkl. Herzkreislauftraining</b> kombiniert Kraft-, Cardio- und Core-Übungen zu ganzheitlichem 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>HIIT ATHLETIC</b> 30min</p> <p>Kein Anfängertraining!</p>	<p><b>HIIT Format basierend auf Athletiktraining</b> Langhanteltraining für Kraft, Schnelligkeit und Explosivität</p>	<p><b>HIIT ATHLETIC</b> 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><b>POWER CORE</b> 45min</p>	<p><b>Funktionelles Rumpftaining</b> Gezieltes Rumpf- und Wirbelsäulentaining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur</p>	<p><b>POWER CORE</b> trainiert und kräftigt deine gesamte Rumpfmuskulatur (Bauch, unterer Rücken, Taille, Hüften) und schützt und stabilisiert so deine Wirbelsäule. Mit Hilfsmitteln, Gewichten und auch nur Körpergewicht wird deine Körpermitte stark. Zentriere deine Kraft!</p>
<p><b>STRENGTH TRAINING</b> 45min</p>	<p><b>Krafttraining mit Gewichten</b> Langhantel - Zirkeltraining mit Gewichtsübungen zum Kraftaufbau für den gesamten Körper</p>	<p><b>STRENGTH TRAINING</b> - innovatives Krafttraining mit Gewichten, für alle, die stärker werden wollen. Krafttraining mit eher langsamen, kontrollierten Bewegungen inkl. dynamischem Core-Training. Verbessere deine Technik und werde stärker!</p>
<p><b>FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING</b> 45min</p>	<p><b>Beweglichkeits- und Mobilitätstraining</b> mit einem Hauch Entspannung zum Cool-Down</p>	<p><b>FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING</b> ist ein Beweglichkeits-training, 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>RPM®</b> 45min</p> <p>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 Radsport inspiriertes Intervalltraining. Eine Ausfahrt zu motivierender Musik mit packenden Zeitfahren, simulierten Bergetappen und schnellen Zwischensprints. Echtes Radfahren!</p>
<p><b>HIIT ON BIKE</b> 30min</p> <p>(kein Anfängertraining!)</p>	<p><b>Cycling</b> HIIT-Training auf dem Bike</p>	<p><b>HIIT ON BIKE</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> <b>GENTLE.YOGA   YIN.YOGA</b> 45min   55min</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>