

# KURSBESCHREIBUNGEN

<b>POWER PILATES</b> 45min	<b>Pilates neu interpretiert</b> Ganzkörpertraining, das deine Körpermitte stärkt	<b>POWER PILATES</b> fördert deinen Körper mit div. Übungen, Einsatz von Hilfsmitteln wie Pilatesring, Gewichte, Bälle, Bänder. Das Training ist besonders vielfältig, effektiv und abwechslungsreich. Wem das herkömmliche Pilates zu ruhig ist – wag dich an die Powervariante!
<b>BODYBALANCE®</b> 45min   55min  <b>LES MILLS®</b>	<b>New Yoga, Flow &amp; Pilates</b> Modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining	<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!
<b>M.A.X. TRAINING®</b> 30min	<b>HIIT - Ganzkörpertraining</b> Cardio, Kraft und Core – HIIT Intervalltraining in 30min.	<b>M.A.X. TRAINING®</b> ist ein intensives Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht, das auf den neuesten Erkenntnissen Kraft u. Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung optimiert. Train hard – but smart!
<b>CORE POWER</b> 45min	<b>Funktionelles Rumpftraining</b> Gezieltes Rumpf- und Wirbelsäulentraining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur	<b>CORE POWER</b> kräftigt deine gesamte Rumpfmuskulatur (Bauch, unterer Rücken, Taille, Hüften) und stabilisiert so deine Wirbelsäule. Zentriere deine Kraft!
<b>CORE KILLER (intensiv)</b> 30min		<b>CORE KILLER</b> trainiert und definiert intensiv mit Hilfsmitteln deine Bauchmuskeln. Dein Sixpack-Training!
<b>HIIT ATHLETIC</b> 45min  [kein Anfängertraining!]	<b>HIIT Format basierend auf Athletiktraining</b> Langhanteltraining für Kraft, Schnelligkeit und Explosivität	<b>HIIT ATHLETIC</b> ist ein 45min 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!
<b>STRENGTH TRAINING</b> 45min	<b>Krafttraining mit Gewichten</b> Langhantel - Zirkeltraining mit Gewichtsübungen zum Kraftaufbau für den gesamten Körper	<b>STRENGTH TRAINING</b> - innovatives Krafttraining mit Gewichten, für alle, die stärker werden wollen. Krafttraining mit eher langsamem, kontrollierten Bewegungen inkl. dynamischem Core-Training. Verbessere deine Technik und werde stärker!
<b>FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING</b> 45min	<b>Beweglichkeits- und Mobilitätstraining</b> mit einem Hauch Entspannung zum Cool-Down	<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. Get this!
<b>RPM®</b> 45min  <b>LES MILLS®</b>	<b>Cycling</b> Intervall-Training auf dem Bike	<b>RPM</b> ist ein Cycling-Training, das maximale Ergebnisse liefert. Durch Radrennsport inspiriertes Intervalltraining. Eine Ausfahrt zu motivierender Musik mit packenden Zeitfahrt, simulierten Bergetappen und schnellen Zwischensprints. Echtes Radfahren!
<b>HIIT ON BIKE</b> 30min  [kein Anfängertraining!]	<b>Cycling</b> HIIT-Training auf dem Bike	<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?
<b>YOGA</b> <b>GENTLE.YOGA</b> 45min   55min	<b>Body-Mind-Soul Experience</b> regenerierend, aktivierend harmonisierend, kräftigend, tiefenentspannend	<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.

**Während den FL-Schulferien finden keine Vormittags-Stunden 8.30 / 9.00 Uhr statt!**