



KURSBESCHREIBUNGEN

LADIES BOOTCAMP 45min April – Sept. outdoor	Kraft- u. Ausdauertraining Zirkeltraining mit klassischen Kraftübungen u. Stabilitätstraining für den gesamten Körper	LADIES BOOTCAMP besteht aus Zirkeltraining, klassischen Kraftübungen, Bodyweight- und Stabilitätstraining sowie Conditioning. Mit gleichgesinnten, unkomplizierten Ladies ein intensives Training besuchen und gleichzeitig Spass haben? Yes Ma’am!
BOOTCAMP ATHLETIC 45min [kein Anfängertraining!] April – Sept. outdoor	Hybrides Athletiktraining mit Cardio-Intervallen für Kraft, Schnelligkeit und Explosivität	BOOTCAMP ATHLETIC ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT). Es wird mit Kettlebells, Sandbags, Medizinbällen und eigenen Körpergewicht trainiert, integrierte Sprünge fordern deine Explosivität. Schnell, agil u. laktatintensiv. Push dich zum Maximum!
BOOTCAMP STRENGTH 45min April – Sept. outdoor	Kraft- u. Ausdauertraining Zirkeltraining mit klassischen Kraftübungen u. Cardio-Einheiten	BOOTCAMP STRENGTH innovatives Krafttraining mit Gewichten u. Eigengewicht, für alle, die stärker werden wollen. Verbessere deine Kraftausdauer, erhöhe deine Herz-Kreislaufbelastbarkeit. Gemeinsam schwitzen, Spass haben und stärker werden. Bist du ready?
BODYBALANCE® 45min 55min LES MILLS®	New Yoga, Flow & Pilates Modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining	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!
M.A.X.® & CORE 45min	Ganzkörper-Intervalltraining Intensives Ausdauer- u. Konditionstraining mit Core-Kraftigung	M.A.X.® & CORE ist ein intensives Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht das Kraft u. Ausdauer trainiert und mit zusätzlichen Bauch/Rückenübungen deinen Core herausfordert Train hard – but smart!
CORE POWER 45min CORE KILLER (intensiv) 30min	Funktionelles Rumpftaining Gezieltes Rumpf- und Wirbelsäulentraining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur	CORE POWER kräftig deine gesamte Rumpfmuskulatur (Bauch, unterer Rücken, Taille, Hüften) und stabilisiert so deine Wirbelsäule. Zentriere deine Kraft! CORE KILLER trainiert und definiert intensiv mit Hilfsmitteln deine Bauchmuskeln. Dein Sixpack-Training!
RPM® 45min LES MILLS®	Cycling Intervall-Training auf dem Bike	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!
HIIT ON BIKE 30min [kein Anfängertraining!]	Cycling HIIT-Training auf dem Bike	HIIT ON BIKE 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?
YOGA GENTLE.YOGA 45min 55min	Body-Mind-Soul Experience regenerierend, aktivierend harmonisierend, kräftigend, tiefenentspannend	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.

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