



KURSBESCHREIBUNGEN

STRENGTH CIRCUIT 45min	Zirkeltraining Funktionelles Zirkeltraining für Kraftaufbau, Verbesserung von Ausdauer und Kondition	STRENGTH CIRCUIT ist ein Zirkeltraining mit klassischen Kraftübungen, Bodyweight- und Stabilitätstraining sowie Conditioning. Verbessere deine Kraftausdauer und erhöhe deine Herz-Kreislauf-Belastbarkeit. Gemeinsam schwitzen und stärker werden. Bist du ready?
ATHLETIC PERFORMANCE 45min [kein Anfängertraining!]	Athletic Performance Training hoher Belastungsumfang, hybrid, kraftvoll, explosiv, laktatintensiv – Wettkampf-Vorbereitungstraining	ATHLETIC PERFORMANCE TRAINING ist ein hochintensives Athletic Training. Hybrid ausgerichtetes Format welches funktionelle Kraft, HIIT und Cardio-Elemente verbindet. Das perfekte Wettkampf-Training. Schnell, agil u. laktatintensiv. Push dich zum Maximum!
STRENGTH TRAINING 45min	Langhanteltraining Langhantel Training mit klassischen Gewichtsübungen zum Kraftaufbau für den gesamten Körper	STRENGTH TRAINING - effektives Krafttraining mit Langhantel, für alle, die stärker werden wollen. Kraftausdauer-Einheit mit kontrollierten Bewegungsabläufen inkl. dynamischem Core-Training. Verbessere deine Technik und werde stärker!
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 Wirbelsäulentaining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur	CORE POWER kräftigt 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 – ausser Yoga am Samstag - keine Vormittags-Stunden 8.30 / 9.00 Uhr statt!