

K U R S P L A N

Gültig ab 01.09.19

Öffnungszeiten
Mo – Fr: 08:30 - 22:00 Uhr
Sa, So und Feiertage: 09:00 – 19:00 Uhr

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Kurs Raum I	Kurs Raum II	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Kurs Raum I
	Pilates 09:15 - 10:15	Indoor Cycling 09:00 - 10:00			BBP BAUCH-BEINE-PO 09:30 - 10:15	LES MILLS BODYPUMP 06:30 - 07:30	Yoga 09:30 - 11:00			
<i>Fit ab 50</i> 10:15 - 11:15			Yoga 10:00 - 11:00		Pilates 10:15 - 11:15					LES MILLS BODYPUMP 14:00 - 15:00
				Functional Training 11:15 - 12:00						
										Sonntag Kurs Raum I
										LES MILLS tone 10:00 - 10:45
LES MILLS BODYPUMP 18:10 - 19:10	Bauch intensiv 18:15 - 19:00	LES MILLS tone 18:00 - 18:45		BBP BAUCH-BEINE-PO 17:50 - 18:25				LES MILLS BODYPUMP 17:30 - 18:25		
LES MILLS sprint 19:10 - 19:45	Step 19:10 - 20:10	BodyPump Bauch Spezial 19:00 - 20:00	RÜCKEN INTENSIV 18:45 - 19:30	LES MILLS sprint 18:30 - 19:00		Athletic Step 18:30 - 19:30		LES MILLS tone 18:30 - 19:15	Yoga 19:00 - 20:30	
			Yoga 19:30 - 21:00	LES MILLS BODYPUMP 19:05 - 20:05		Bauch intensiv 19:30 - 20:15				





BODYPUMP® ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit.

Bauch intensiv

Intensives 45-minütiges Bauchtraining für einen flachen Bauch, einen starken Rücken und eine stabile Wirbelsäule.

Athletic Step

Athletic Step lässt dich schwitzen! Das ultimative Training für Herz, Kreislauf und straffe Muskeln. Steigere deine Fettverbrennung.

Pilates

Ganzkörpertraining mit bewusstem Einsatz verschiedener Atemtechniken zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Step

Ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik macht einfach Spaß.

Yoga

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und ist ein Weg, dich in deiner Ganzheit, als Einheit, wahrzunehmen und zu spüren.

Fit ab 50

Gezieltes Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit auch im fortgeschrittenen Alter.

Functional Training

Kombination verschiedener Bewegungen zu komplexen Übungen, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten wie Kurzhanteln.

Bauch Beine Po

Der Klassiker unter den Gruppenfitness-Kursen. Hier trainierst du die Muskeln um deinen Core herum. Unser Bauch-Beine-Po Kurs verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper, von dem du auch bei deinen alltäglichen Bewegungen profitierst.

Indoor Cycling

Ein Indoor-Cycling-Workout das maximale Ergebnisse liefert und deine Gelenke dabei nur minimal belastet. Lass dich von großartiger Musik auf Touren bringen und dich von deinem Instructor mit auf eine Strecke mit Bergen, Sprints und flachen Abschnitten nehmen. Widerstand und Geschwindigkeit kannst du selbst bestimmen und steigerst so mit der Zeit ganz individuell dein Fitnesslevel.



LesMills Sprint ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIT), bei dem du auf einem Indoor Bike trainierst und schnelle Ergebnisse erzielst. Es ist ein schnelles, hartes Workout, das innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse liefert und die Gelenke dabei nur minimal belastet. LesMills Sprint ist als Ergänzung für dein Training gedacht. Mit zwei LesMills Sprint-Classes pro Woche wirst du großartige Ergebnisse erzielen.

BodyPump Bauch Spezial

BodyPump, das weltweit beliebteste Langhanteltraining bei dem du den gesamten Körper formst und definierst. Gepaart mit einem intensiven Workout für deine Rumpfmuskulatur ist dieses Programm ideal um Bauch und Po zu straffen und die funktionelle Kraft zu verbessern.



Wenn du den optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann ist TONE genau das Richtige. Mit TONE erlebst du ein komplettes Ganzkörperworkout. Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass du viele Kalorien verbrennst und deine Fitness auf ein neues Level bringst. LesMills TONE ist durch die verschiedenen Intensitätslevel und Optionen für jeden geeignet und führt zu schnellen Resultaten.



Für deinen starken Rücken! Effizientes 45-minütiges Training der Rumpfmuskulatur mit einem abwechslungsreichen Mix aus Mobilisation, Kräftigung und Sensomotorik. Eine stabile Körpermitte verbessert die Haltung, beugt Schmerzen vor und steigert somit das allgemeine Körpergefühl und Wohlbefinden. Ein Kurs für Frauen und Männer jeden Alters.