

# KURSBESCHREIBUNG

## ACTION & POWER

### LESMILLS BODYATTACK® LESMILLS BODYATTACK™

BODYATTACK® ist das sportinspierte Cardio-Workout zum Aufbau von Kraft und Ausdauer. In diesem hoch energetischen Intervalltraining werden athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilisationsübungen kombiniert. Dynamische Instruktor\*innen und mitreißende Musik motivieren jeden - vom Gelegenheitsathleten bis zum Leistungssportler - wirklich alles aus sich herauszuholen!

### LESMILLS BODYPUMP® LESMILLS BODYPUMP™

BODYPUMP® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainierst Du alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsausübungen wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Instruktor\*innen und das Gewicht Deiner Wahl spornen Dich zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse!

### LESMILLS CX WORX® LESMILLS CXWORX™

Das 30 minütige und revolutionäre Rumpf-Training CXWORX® von LESMILLS konzentriert sich auf den Torso und die Muskelschlingen, die den Oberkörper mit dem Unterkörper verbinden. Es ist ideal zum Straffen von Bauch und Po, verbessert außerdem die funktionelle Kraft und hilft, Verletzungen vorzubeugen.

### BASIC STEP

Step ist ein Cardiotraining für Jung und Alt, Frau und Mann. Durch das ständige Besteigen des Step's erreichen wir eine hohe, aber sehr gelenkschonende Intensität. Das Steptraining eignet sich ideal zur Fettverbrennung, als Koordinationstraining und zur Verbesserung der Ausdauer.

### LET'S DANCE

Mit einer Mischung von Elementen aus Funk, HipHop, Jazz Dance, Latino und Modern-Dance wird in diesem Herz-Kreislauf- und Koordinationstraining zu cooler Musik getanzt.

### BODYFORMING

Dieses abwechslungsreiche Workout trifft den gesamten Körper durch sanftes Krafttraining mit Kleinstgeräten und Langhanteln. Das Ganzkörpertraining zur Figurformung wird durch anheizende Musik unterstützt.

### BODYSTYLE - FUNCTIONAL

Bodystyle-Functional-Workout baut die allgemeine Fitness auf, Du verbrennst Fett, stärkst Dein Herz-Kreislauf-System und formst schöne, starke Muskeln, wie Du sie auch in einem natürlichen Bewegungsablauf benutzt. Außerdem wird die tiefliegende und stabilisierende Muskulatur gekräftigt.

### ZUMBA® ZUMBA™

ZUMBA-Fitness® ist eine Trend- und Funsportart aus den USA, die lateinamerikanische Tänze wie Samba, Salsa und Merengue mit HipHop und Fitness-Moves kombiniert. Kultur, Kunst, Rhythmus, Kondition, traditionelle Musik und Tanz aus Latein-Amerika geben den Teilnehmern ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein.

### STRONG by ZUMBA® STRONG by ZUMBA™

STRONG by Zumba kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst. Die Musik in STRONG by Zumba wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm!

# KURSBESCHREIBUNG

## POWER, AUSGLEICH & REHA

### LESMILLS BODYBALANCE LESMILLS BODYBALANCE™

BODYBALANCE® ist das 55-minütige Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das Deine Beweglichkeit steigert. Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist BODYBALANCE® ein kraftvolles Workout und Ausgleich für den Alltag. Es bietet außerdem 10 Minuten Entspannung und Meditation, damit Du das Workout ausgeglichen und ruhig verlässt. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Reihe von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu toller Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches Deinen Körper zu neuer Harmonie und Balance führt.

NEU

### LESMILLS BODYVIVE 3.1 LESMILLS BODYVIVE 3.1

BODYVIVE 3.1 ist ein Training mit variabler Intensität, das drei Workouts in einem einzigen Programm bietet. Es bringt dir die perfekte Mischung aus Kraft-, Cardio- und Core-Training. Du kannst die Intensität ganz individuell gestalten und deine Ausdauer und Kraft schnell verbessern. Es ist das ideale Cross-Trainings-Workout, welches in jeden Trainingsplan passt und besonders geeignet für alle, die zeiteffizient und ganzheitlich trainieren möchten.

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In diesem Training geht es rund um die Wirbelsäule mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Körperwahrnehmung, Balance, sowie mit Dehn- und Entspannungsübungen. Wirbelsäulengymnastik ist daher die beste Therapie und Prävention gegen Rückenschmerzen.

### PILATES

Dieses Kurskonzept ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur; primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur aus verschiedenen Elementen des Rücken- und Yoga-trainings. Diese Komponenten verbinden sich zu einem Kräftigungsprogramm, das Körper und Geist in „Balance“ bringt.

NEU

### YOGA (VINYASA YOGA)

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

### REHA-SPORT

Der Rehabilitationssport muss mit der entsprechenden Verordnung des Arztes und der Genehmigung durch die Krankenkasse belegt werden. Durch ein spezielles Gymnastik- und Kräftigungskonzept steht in diesem Kurs die Wiedergewinnung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit nach Verletzungen oder als Präventivmaßnahme im Vordergrund.

### FASZIENTRAINING

Faszienstrukturen (muskuläres Bindegewebe) werden gezielt durch federnde, schwingende Übungen sowie elastische Sprünge und Bewegungsabläufe mit „Katapulteffekt“ aktiviert bzw. trainiert. Spezielle Dehnübungen und das Release (Ausrollen mit der Blackroll) runden das Programm ab.

## INDOOR CYCLING

### INDOOR CYCLING TOMAHAWK

Das ultimative Herz-Kreislauftraining auf speziellen Indoor-Rädern, das von Instruktor\*innen angeleitet und von elektronischer Musik durchdrungen ist, ist ideal zur Verbesserung der Kraftausdauerleistung und zur Steigerung der Fettverbrennung.

**SAM**  
Sports And More

**„MAL EHRlich!“**

**WOLLTEN SIE NICHT SCHON LETZTES JAHR MIT FITNESS ANFANGEN?“**



# KURSPLAN

**AB 1. JANUAR 2018**

Sternheimer Str. 4  
66740 Saarlouis

Öffnungszeiten:

Tel.: 06831 - 8906333  
www.sam-saarlouis.de

Mo. - Fr. 06:30 - 22:00 Uhr  
Samstags 09:00 - 18:00 Uhr  
Sonntags 09:00 - 18:00 Uhr  
Feiertags 09:00 - 15:00 Uhr

# KURSRAUM 1



**Mo** 10.00 - 10.45 **WIRBELSÄULE** 17.00 - 17.45 **REHA-SPORT** 18.15 - 19.00 **BODYFORMING**

19.00 - 20.00  


**Di** 08.30 - 09.30 **BODYFORMING** 09.30 - 10.15 **REHA-SPORT** 17.00 - 17.45 **REHA-SPORT**

18.00 - 19.00 **PILATES** 19.00 - 20.00 **YOGA**

**Mi** 09.00 - 10.00 **FASZIEN-TRAINING** 10.00 - 10.45 **REHA-SPORT**

**Do** 16.45 - 17.45  18.00 - 18.45 **REHA-SPORT** 19.00 - 20.00 

**Fr** 09.00 - 09.45 **REHA-SPORT** 09.45 - 10.30 **FASZIEN & STRETCHING** 10.30 - 11.15 **REHA-SPORT**

**Sa** 09.45 - 10.45  


**So** 11.30 - 12.30  


# KURSRAUM 2

**Mo** 09.15 - 10.15  10.30 - 11.30  18.15 - 18.45 

19.00 - 20.00  


**Di** 17.30 - 18.30 **WIRBELSÄULE** 18.30 - 19.30 **STEP FATBURNER** 19.30 - 20.30 

**Mi** 08.00 - 09.00  09.00 - 09.45  17.00 - 17.45 

17.45 - 18.15  18.15 - 19.00 **BODYSTYLE** 19.00 - 19.15 **BAUCHKILLER**

19.15 - 20.15  


**Do** 09.00 - 09.45 **REHA-SPORT** 10.00 - 11.00  **NEU** 18.00 - 19.00 

19.15 - 20.15  


**Fr** 10.30 - 11.15  18.00 - 19.00 **STEP FATBURNER** 19.00 - 20.00 **REHA-SPORT**

**Sa** 10.00 - 10.45 **REHA-SPORT** 11.00 - 12.00  12.15 - 12.45 

**So** 10.00 - 10.30  10.30 - 11.30 

# KURSRAUM 3

**Mo** 19.00 - 20.00 **INDOOR CYCLING**

**Di** 18.15 - 19.15 **INDOOR CYCLING**

**Mi** 10.00 - 10.45 **INDOOR CYCLING**  18.30 - 19.30 **INDOOR CYCLING**

**Do** 19.00 - 20.00 **INDOOR CYCLING**

**Fr** 9.30 - 10.15 **INDOOR CYCLING**

**Sa** 11.00 - 12.00 **INDOOR CYCLING**

**So** 10.15 - 11.15 **INDOOR CYCLING** 

**NEUE KURSZEITEN!**



**GROSSES LES MILLS KURSANGEBOT BEI UNS IM SAM!**