

KURSBESCHREIBUNG

ACTION & POWER

LES MILLS BODYPUMP®

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

LES MILLS CX WORK®

Das 30 minütige und revolutionäre Rumpf-Training CXWORX® von LES MILLS 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.

STEP FATBURNER

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.

TABATA

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante der HIIT-Trainings (High Intensity Intervall Training). Kurze Phasen extremer Belastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. 20 Sekunden wird dem Körper Höchstleistung abgefordert, 10 Sekunden darf er sich erholen. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an – aber nur, wenn du wirklich körperlich ans Limit gehst.

BODYFORMING

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

FUNKTIONELLES TRAINING

Funktionelles Training ist eine sportartübergreifende Trainingsform, bei der eure Beweglichkeit, Stabilisation und Kraft verbessert wird. Es wird mit verschiedenen Kleinstgeräten oder auch mit eigenem Körpergewicht trainiert. Außerdem wird durch Mobilisationsübungen und -methoden eure Beweglichkeit verbessert und zusätzlich wird die Fähigkeit der Stabilisation in allen Bereichen verbessert.

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® 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.

KURSBESCHREIBUNG

POWER, AUSGLEICH & REHA

LES MILLS 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.

LES MILLS TONE töne

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 in nur 45 Minuten. Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass du viele Kalorien verbrennst und deine Fitness auf ein neues Level bringst. LES MILLS TONE ist durch die verschiedenen Intensitätslevel und Optionen für jeden geeignet und führt zu schnellen Resultaten.

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.

MOBILITY

Durch gezielte Übungen zur Dehnung, Mobilisierung, Stabilisierung oder Entspannung der Muskulatur und des Fasziengewebes wird die Beweglichkeit verbessert, Schmerzen reduziert oder auch die Leistungsfähigkeit gesteigert.

YOGA (VINIYASA 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 angeleitet und von elektronischer Musik durchdrungen ist, ist ideal zur Verbesserung der Kraftausdauerleistung und zur Steigerung der Fettverbrennung.

SAM
Sports And More

ZUMBA® SPECIAL

SONNTAG 25.07.2021

09:45 - 11:15 UHR

mit Jana & Svenja

90 MINUTEN MIX AUS
ZUMBA STEP, ZUMBA TONING
UND ZUMBA FITNESS

NEUER KURS

AB 03.08.2021 JEDEN DIENSTAG

17:30 - 18:30 UHR

mit Jana



**JETZT
GEWINNEN!**
UNTER ALLEN TEILNEH-
MENDEN MITGLIEDERN
VERLOSSEN WIR ZWEI
„FITNESS-LIFESTYLE
TURNBEUTEL“

KURSPLAN

AB 15. JULI 2021

Öffnungszeiten:

Sternheimer Str. 4
66740 Saarlouis

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

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

KURSRAUM 1

MO	09:15 – 10:00 REHA-SPORT	10:00 – 10:45 FUNKTIONELLES TRAINING
	18:00 – 18:50 BODYFORMING	19:00 – 20:00 STRONG BY ZUMBA
DI	08:15.00 – 09:15 BODYFORMING	09:15 – 10:00 REHA-SPORT
	17:00 – 17:45 REHA-SPORT	18:00 – 18:45 MOBILITY
MI	08:15 – 09:00 STEP FATBURNER	09:00 – 10:00 WIRBELSÄULE
	10:00 – 10:45 REHA-SPORT	
DO	17:00 – 17:45 REHA-SPORT	18:00 – 18:45 BODYFORMING
	18:45 – 19:00 BAUCHKILLER	19:00 – 20:00 STRONG BY ZUMBA
FR	09:45 – 10:30 FASZIEN-TRAINING	
SA	09:30 – 10:30 STRONG BY ZUMBA	10:35 – 11:20 REHA-SPORT
SO	11:30 – 12:30 LES MILLS BODYBALANCE	

KURSRAUM 2

MO	09:00 – 10:00 LES MILLS BODYBALANCE	18:15 – 18:45 LES MILLS CXWORX
	19:00 – 20:00 LES MILLS BODYPUMP	
DI	<small>NEU AB 03.08</small> 17:30 – 18:30 ZUMBA FITNESS	19:30 – 20:45 YOGA
MI	09:00 – 10:00 LES MILLS BODYBALANCE	10:00 – 10:45 FASZIEN-TRAINING
	17:00 – 17:45 tone	17:45 – 18:15 LES MILLS CXWORX
DO	18:15 – 19:15 LES MILLS BODYPUMP	
	09:00 – 09:45 FUNKTIONELLES TRAINING	10:00 – 11:00 YOGA
FR	18:00 – 19:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:15 – 20:15 LES MILLS BODYPUMP
	10:30 – 11:15 tone	17:00 – 18:00 WIRBELSÄULE
SA	18:00 – 19:00 STEP FATBURNER	19:00 – 20:00 REHA-SPORT
	10:30 – 11:15 tone	11:30 – 12:30 LES MILLS BODYPUMP
SO	10:00 – 10:30 LES MILLS CXWORX	10:30 – 11:30 LES MILLS BODYPUMP

KURSRAUM 3

MO	18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING	
DI	18:00 – 18:45 INDOOR CYCLING	18:45 – 19:30 INDOOR CYCLING
DO	19:00 – 20:00 INDOOR CYCLING	
FR	09:30 – 10:15 INDOOR CYCLING	
SO	10:15 – 11:15 INDOOR CYCLING	

FINDE DEN RICHTIGEN KURS FÜR DICH!



FITNESS
CARDIO



KRAFT
MUSKELN



FIGUR
ABNEHMEN



ERHOLUNG
KRAFT



REHA-
SPORT