KURSBESCHREIBUNG

ACTION & POWER

LES MILLS BODYPUMP® BODYPUMP

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

LES MILLS CX WORX® CXWORX

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 Fettverbennung, 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 strafft den gesamten Körper durch sanftes Krafttraining mit Kleinstgeräten und Langhanteln. Das Ganzkörpertraining zur Figurformung wird durch anheizende 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® 9 ZVMBA

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® 5 STRONG

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

BODYBALANCE® ist das 55-minûtige 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 TONE

Wenn du den optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann ist TONE genau das Richtige. Mit TONE erlebst du ein komplettes Ganzkörperworkaut 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.

WIRREI SÄLII ENGYMNASTIK

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 Fasziengewabes wird die Beweglichkeit verbessert, Schmerzen reduziert oder auch die Leistungsfähigkeit gesteigert.

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.

RFHA-SPOR

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



ZVMBA SPECIAL

SONNTAG 03.10.2021

10:30 - 12:00 UHR

mit Jana

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



KURSPLAN

AB 05. SEPTEMBER 2021

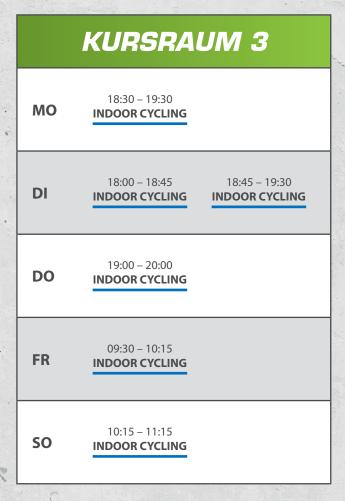
Sternheimer Str. 4 66740 Saarlouis

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

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 10:00 - 10:45 09:15 - 10:00 **FUNKTIONELLES REHA-SPORT TRAINING** MO 19:00 - 20:00 18.00 - 18:50 STRONG **BODYFORMING** 08:15.00 - 09:15 09:15 - 10:00 **BODYFORMING REHA-SPORT** DI 17:00 - 17:45 18:00 - 18:45 **REHA-SPORT MOBILITY** 08:15 - 09:00 09:00 - 10:00 **STEP** WIRBELSÄULE **FATBURNER** MI 10:00 - 10:45 **REHA-SPORT** 17:00 - 17:45 18.00 - 18:45 **REHA-SPORT BODYFORMING** DO 19:00 - 20:00 18:45 – 19:00 STRONG **BAUCHKILLER** 09:45 - 10:30 FR **FASZIEN-TRAINING** 10:45 – 11:30 09:30 - 10:30 SA tone STRONG BY ZUMBA 11:30 - 12:30 LesMills SO **BODYBALANCE**

KURSRAUM 2		
МО	09:00 – 10:00 Lesmills BODYBALANCE	18:15 – 18:45 Lesmills CXWORX
	19:00 – 20:00 Lesmills BODYPUMP	
DI	17:30 - 18:30 37 2VMBA	18:30 – 19:45 YOGA
MI	09:00 – 10:00 Lesmills BODYBALANCE	10:00 – 10:45 FASZIEN- TRAINING
	17:00 - 17:45 tone	17:45 – 18:15 LesMILLs CXWORX
	18:15 – 19:15 LesMills BODYPUMP	
DO	09:00 – 09:45 FUNKTIONELLES TRAINING	10:00 – 11:00 YOGA
	18:00 – 19:00 Lesmils BODYBALANCE	19:15 – 20:15 Lesmills BODYPUMP
FR	10:30 - 11:15 tone	17:00 – 18:00 WIRBELSÄULE
	18:00 – 19:00 STEP FATBURNER	19:00 – 20:00 REHA-SPORT
SA	10:00 – 10:45 REHA-SPORT	11:40 – 12:40 Lesmills BODYPUMP
so	10:00 – 10:30 Lesmills CXWORX	10:30 – 11:30 Lesmills BODYPUMP



FINDE DEN RICHTIGEN KURS FÜR DICH!



CARDIO



KRAFT

MUSKELN





FIGUR

ABNEHMEN



KRAFT



