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 CORE® CORE

Das 30 minütige und revolutionäre Rumpf-Training CORE® 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.

LesMills BODYATTACK® BODYATTACK

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

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 gelankschonende Intensität. Das Steptraining eignet sich ideal zur Fettverbennung, als Koordinationstraining und zur Verbesserung der Ausdauer.

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® 🐬 ZVMK

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 NATION STRONG

STRONG NATION" 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 NATION" 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-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 Altag. 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 Senzkörperworkout 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.

MOBILIT

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 (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-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

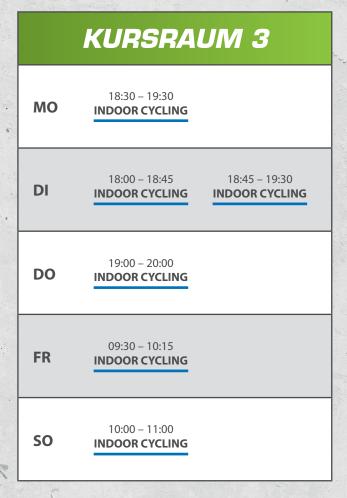
INDOOR CYCLING TOMAHAWK

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



KURSRAUM 1		
МО	08:30 – 09:15 REHA-SPORT	10:00 – 10:45 WIRBELSÄULE
	18.00 – 18:50 BODYFORMING	19:00 - 20:00 STRONG NATION
DI	08:15 – 09:15 BODYFORMING	09:15 – 10:00 REHA-SPORT
	17:00 – 17:30 Lesmills BODYBALANCE EXPRESS FLEXIBILTY	17:30 - 18:30
	18:30 – 19:45 YOGA	
MI	08:15 – 09:00 STEP FATBURNER	09:00 – 10:00 WIRBELSÄULE
	10:10 – 10:55 REHA-SPORT	
	17:00 – 17:45 REHA-SPORT	18.00 – 18:45 BODYFORMING
DO	18:45 – 19:00 BAUCHKILLER	19:00 - 20:00 STRONG NATION
FR	09:45 – 10:30 FASZIEN- TRAINING	
SA	09:30 - 10:30 STRONG	10:30 – 11:15 REHA-SPORT
so	11:15 – 12:15 LESMILLS BODYBALANCE	

	KURSRAL	JIVI E
МО	09:00 – 10:00 Lesmils BODYBALANCE	18:15 – 19:15 LESMILLS BODYPUMP
	19:15 – 19:45 CORE	17:00 – 17:45 REHA-SPORT
DI	17:00 – 17:45 REHA-SPORT	18:00 – 18:45 MOBILITY
	09:00 – 10:00 Lesmills BODYBALANCE	10:00 – 10:45 FASZIEN- TRAINING
MI	17:00 – 17:45 tone 18:15 – 19:15	17:45 – 18:15 CORE
	Lesmills BODYPUMP	
DO	09:00 - 09:45	11:00 11:15 – 12:00 REHA-SPORT 19:15 – 20:15 LEISMILLS BODYPUMP
	09:00 - 09:45 FUNKTIONELLES 10:00 - TRAINING YOU 18:00 - 19:00 LESMILLS	19:15 – 20:15
DO	09:00 - 09:45 FUNKTIONELLES 10:00 - TRAINING YOU LESMILLS BODYBALANCE 10:30 - 11:15	19:15 – 20:15 LESMILLS BODYPUMP 17:00 – 18:00
	09:00 - 09:45 FUNKTIONELLES TRAINING 18:00 - 19:00 LESMILLS BODYBALANCE 10:30 - 11:15 TONE 18:00 - 19:00 STEP	19:15 – 20:15 Lesmills BODYPUMP 17:00 – 18:00 WIRBELSÄULE 19:00 – 20:00



FINDE DEN RICHTIGEN KURS FÜR DICH!

ABNEHMEN



CARDIO



MUSKELN









