

# KURSBESCHREIBUNG

## ACTION & POWER

### LES MILLS BODYPUMP®

BODYPUMP® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainierst Du alle Hauptmuskulgruppen mit den besten Gewichtsübungen 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 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® ist das sportinspirierte Cardio-Workout zum Aufbau von Kraft und Ausdauer. In diesem hoch energetischen Intervalltraining werden athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilitätsübungen kombiniert. Dynamische Instruktionen 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 gelenkschonende Intensität. Das Steptraining eignet sich ideal zur Fettverbrennung, als Koordinationstraining und zur Verbesserung der Ausdauer.

### BODYFORMING

Dieses abwechslungsreiche Workout trifft den gesamten Körper durch sanftes Krafttraining mit Kleinstgeräten und Langhanteln. Das Ganzkörpertraining zur Figurformung wird durch anheimelnde 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 latein-amerikanische 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 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.

### PILATES

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

# 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 Lungen, 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 (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 federn- de, 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 Instruktionen angeleitet und von elektronischer Musik durchdrungen ist, ist ideal zur Verbesserung der Kraftausdauerleistung und zur Steigerung der Fettverbrennung.

SAM  
Sports And More



GROSSE  
VERLOSUNG  
AB 14 UHR

# ABSCHLUSSFEST SOMMERKAMPAGNE

SAMSTAG, 24.09.2022

OUTDOOR-PROGRAMM: INDOOR-PROGRAMM:

OUTDOOR CYCLING  
MARATHON  
Teilnehmerliste liegt aus

09:30 – 12:30 UHR

FIGHTING FITNESS  
MIT ELIAS

10:30 – 11:15 UHR

DEN ERLÖS SPENDEN WIR

Kinderhilfe  
Indonesien e.V.  
www.hilfe-fuer-indonesien.de

# KURSPLAN

AB 12. SEPTEMBER 2022

Sports And More

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 - 15:00 Uhr  
Feiertags 09:00 - 15:00 Uhr



| KURSRAUM 1 |                                               |                                       |
|------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|
| MO         | 08:30 – 09:15<br><b>REHA-SPORT</b>            | 10:00 – 10:45<br><b>WIRBELSÄULE</b>   |
|            | 18:00 – 18:50<br><b>BODYFORMING</b>           | 19:00 – 20:00<br><b>STRONG NATION</b> |
| DI         | 08:15 – 09:15<br><b>BODYFORMING</b>           | 09:15 – 10:00<br><b>REHA-SPORT</b>    |
|            | 17:00 – 17:45<br><b>REHA-SPORT</b>            | 18:00 – 18:30<br><b>PILATES</b>       |
|            | 18:30 – 19:45<br><b>YOGA</b>                  |                                       |
| MI         | 08:15 – 09:00<br><b>STEP FATBURNER</b>        | 09:00 – 10:00<br><b>WIRBELSÄULE</b>   |
|            | 10:10 – 10:55<br><b>REHA-SPORT</b>            |                                       |
| DO         | 17:00 – 17:45<br><b>REHA-SPORT</b>            | 18:00 – 18:45<br><b>BODYFORMING</b>   |
|            | 18:45 – 19:00<br><b>BAUCHKILLER</b>           | 19:00 – 20:00<br><b>STRONG NATION</b> |
| FR         | 09:45 – 10:30<br><b>FASZIEN-TRAINING</b>      |                                       |
| SA         | 09:30 – 10:30<br><b>STRONG NATION</b>         | 10:45 – 11:30<br><b>REHA-SPORT</b>    |
| SO         | 10:45 – 11:45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b> |                                       |

| KURSRAUM 2 |                                                                |                                                                   |
|------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| MO         | 09:00 – 10:00<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b>                  | 18:15 – 19:15<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>                        |
|            | 19:15 – 19:45<br><b>LES MILLS CORE</b>                         | 17:00 – 17:45<br><b>REHA-SPORT</b>                                |
| DI         | 17:00 – 17:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE EXPRESS STRENGTH</b> | 17:30 – 18:00<br><b>LES MILLS BODYBALANCE EXPRESS FLEXIBILITY</b> |
|            |                                                                | 18:00 – 19:00<br><b>ZUMBA FITNESS</b>                             |
| MI         | 09:00 – 10:00<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b>                  | 10:00 – 10:45<br><b>FASZIEN-TRAINING</b>                          |
|            | 17:00 – 17:45<br><b>tone</b>                                   | 17:45 – 18:15<br><b>LES MILLS CORE</b>                            |
|            | 18:15 – 19:15<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>                     |                                                                   |
| DO         | 09:00 – 09:45<br><b>FUNKTIONELLES TRAINING</b>                 | 10:00 – 11:00<br><b>YOGA</b>                                      |
|            | 18:00 – 19:00<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b>                  | 11:15 – 12:00<br><b>REHA-SPORT</b>                                |
| FR         | 10:30 – 11:15<br><b>tone</b>                                   | 17:00 – 18:00<br><b>WIRBELSÄULE</b>                               |
|            | 18:00 – 19:00<br><b>STEP FATBURNER</b>                         | 19:00 – 20:00<br><b>REHA-SPORT</b>                                |
| SA         | 10:30 – 11:15<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>                     | 11:30 – 12:15<br><b>LES MILLS BODYATTACK EXPRESS</b>              |
| SO         | 10:15 – 11:00<br><b>tone</b>                                   | 11:05 – 11:35<br><b>LES MILLS CORE</b>                            |

| KURSRAUM 3 |                                        |                                        |
|------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| MO         | 18:30 – 19:30<br><b>INDOOR CYCLING</b> |                                        |
| DI         | 18:10 – 18:55<br><b>INDOOR CYCLING</b> | 18:55 – 19:40<br><b>INDOOR CYCLING</b> |
|            |                                        |                                        |
| DO         | 19:00 – 20:00<br><b>INDOOR CYCLING</b> |                                        |
| FR         | 09:30 – 10:15<br><b>INDOOR CYCLING</b> |                                        |
| SO         | 09:30 – 10:30<br><b>INDOOR CYCLING</b> |                                        |

### FINDE DEN RICHTIGEN KURS FÜR DICH!



FITNESS  
CARDIO



KRAFT  
MUSKELN



FIGUR  
ABNEHMEN



ERHOLUNG  
KRAFT



REHA-  
SPORT