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 Gewichtsübungen wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Instruktoren 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 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 gelenkschonende Intensität. Das Steptraining eignet sich ideal zur Fettverbrennung, 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®
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 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.

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
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.

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
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.

INDOOR CYCLING MYRIDE
MyRide bietet dir die Möglichkeit an einem digitalen Kursprogramm teilzunehmen, das du in Abhängigkeit von deinem Trainingslevel und musikalischen Vorlieben wählen kannst. Deinen Trainingserfolg kannst du dann Dank der persönlichen Datenmessung durch den Radcomputer genau verfolgen.

Profitiere von unserem großen Kursangebot!

NEU AB 01. NOVEMBER

Kursraum 1	Bodybalance	09:00 – 10:00 h
Kursraum 2	Bodypump express	09:00 – 09:45 h

KURSPLAN SEPTEMBER

Öffnungszeiten

MO – FR	06:00 – 22:00 Uhr
SA	09:00 – 18:00 Uhr
SO	09:00 – 18:00 Uhr
Feiertags	09:00 – 15:00 Uhr

SAM
Sports And More

KURSRAUM 1

MO	Bodyforming 08:15 – 09:15 h	Rehasport 09:15 – 10:00 h	Wirbelsäule 10:00 – 10:45 h
	Rehasport 17:00 – 17:45 h	Bodyforming 18:00 – 18:50 h	STRONG nation 19:00 – 20:00 h
DI	Rehasport 08:30 – 09:15 h	Rehasport 17:10 – 17:55 h	Pilates 18:00 – 18:30 h
	Yoga 18:30 – 19:30 h		
MI	BODYBALANCE NEU ab 01. NOV. 09:00 – 10:00 h	Rehasport 10:00 – 10:45 h	Wirbelsäule 11:00 – 12:00 h
DO	Rehasport Adipositas 17:00 – 17:45 h	Bodyforming 18:00 – 18:45 h	Bauchkiller 18:45 – 19:00 h
	STRONG nation 19:00 – 20:00 h		
FR	Faszien 09:45 – 10:30 h		
SA	STRONG nation 09:30 – 10:30 h	Rehasport 10:45 – 11:30 h	HIIT 11:30 – 12:20 h
SO	BODYBALANCE 11:00 – 12:00 h		

KURSRAUM 2

MO	BODYBALANCE 09:15 – 10:15 h	CORE 17:30 – 18:00 h	BODYPUMP 18:15 – 19:15 h
DI	BODYBALANCE express Strength 17:00 – 17:30 h	BODYBALANCE express Flexibility 17:30 – 18:00 h	ZUMBA 18:00 – 19:00 h
MI	BODYPUMP express NEU ab 01. NOV. 09:00 – 09:45 h	Faszien 10:00 – 10:45 h	tone 17:00 – 17:45 h
	CORE 17:45 – 18:15 h	BODYPUMP express 18:15 – 19:00 h	
DO	Funktionelles 09:00 – 09:45 h	Yoga 10:00 – 11:00 h	Rehasport 11:15 – 12:00 h
	BODYBALANCE 18:00 – 19:00 h	BODYPUMP 19:15 – 20:15 h	
FR	tone 10:30 – 11:15 h	Wirbelsäule 17:00 – 18:00 h	Step Fatburner 18:00 – 19:00 h
	Rehasport 19:00 – 19:45 h		
SA	BODYPUMP express 10:30 – 11:15 h	BODYATTACK express 11:30 – 12:15 h	
SO	tone 10:15 – 11:00 h	CORE 11:05 – 11:35 h	

KURSRAUM 3

MO	Indoor Cycling myride 10:00 – 10:45 h	Indoor Cycling 18:30 – 19:30 h
DI	Indoor Cycling Fun 18:15 – 19:00 h	Indoor Cycling Stamina 19:00 – 19:45 h
MI	Indoor Cycling myride 10:00 – 10:45 h	
DO	Indoor Cycling 18:30 – 19:15 h	Indoor Cycling 19:15 – 20:00 h
FR	Indoor Cycling 09:30 – 10:15 h	Indoor Cycling myride 18:00 – 18:45 h
SO	Indoor Cycling 10:00 – 11:00 h	

LesMills

Profitiert von unseren umfangreichen LesMills Angeboten!

finde den richtigen Kurs für dich!

Fitness Cardio	Kraft Muskeln	Figur Abnehmen	Erholung Kraft	Reha-sport