

# 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 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 Stabilisationsübungen 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 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 Instruktionen 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.



99,00 € für Mitglieder  
129,00 € für Nicht-Mitglieder

## Ernährungsberatung mit Miri

Das beinhaltet die Ernährungsberatung:

- 4 Wochen Ernährungsplan
- BIA-Messung

## KURSPLAN

# MAI



## 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	<b>Bodyforming</b> 08:15 – 09:15 h	<b>Rehasport</b> 09:15 – 10:00 h	<b>Rehasport</b> 10:00 – 10:45 h
	<b>Rehasport</b> 17:00 – 17:45 h	<b>Bodyforming</b> 18:00 – 18:50 h	<b>STRONG nation</b> 19:00 – 20:00 h
DI	<b>Rehasport</b> 08:30 – 09:15 h	<b>Rehasport</b> 17:10 – 17:55 h	<b>Pilates</b> 18:00 – 18:30 h
	<b>Yoga</b> 18:30 – 19:30 h		
MI	<b>BODYBALANCE</b> 09:00 – 10:00 h	<b>Rehasport</b> 10:00 – 10:45 h	
DO	<b>Rehasport</b> 17:00 – 17:45 h	<b>Bodyforming</b> 18:00 – 18:45 h	<b>Bauchkiller</b> 18:45 – 19:00 h
	<b>STRONG nation</b> 19:00 – 20:00 h		
FR	<b>Faszien</b> 09:45 – 10:30 h		
SA	<b>STRONG nation</b> 09:30 – 10:30 h	<b>Rehasport</b> 10:45 – 11:30 h	<b>HIIT</b> 11:30 – 12:20 h
SO	<b>BODYBALANCE</b> 11:15 – 12:15 h		

# KURSRAUM 2

MO	<b>BODYBALANCE</b> 09:15 – 10:15 h	<b>CORE</b> 17:30 – 18:00 h	<b>BODYPUMP</b> 18:15 – 19:15 h
DI	<b>Wirbelsäule</b> 08:30 – 09:30 h	<b>BODYBALANCE express Strength</b> 17:00 – 17:30 h	<b>BODYBALANCE express Flexibility</b> 17:30 – 18:00 h
	<b>ZUMBA</b> 18:00 – 19:00 h		
MI	<b>BODYPUMP express</b> 09:00 – 09:45 h	<b>Faszien</b> 10:00 – 10:45 h	<b>tone</b> 17:00 – 17:45 h
	<b>CORE</b> 17:45 – 18:15 h	<b>BODYPUMP express</b> 18:15 – 19:00 h	
DO	<b>Funktionelles</b> 09:00 – 09:45 h	<b>Yoga</b> 10:00 – 11:00 h	<b>Rehasport</b> 11:15 – 12:00 h
	<b>BODYBALANCE</b> 18:00 – 19:00 h	<b>BODYPUMP</b> 19:15 – 20:15 h	
FR	<b>tone</b> 10:30 – 11:15 h	<b>Wirbelsäule</b> 17:00 – 18:00 h	<b>Step Fatburner</b> 18:00 – 19:00 h
	<b>Rehasport</b> 19:00 – 19:45 h		
SA	<b>BODYPUMP express</b> 10:30 – 11:15 h	<b>BODYATTACK express</b> 11:30 – 12:15 h	
SO	<b>tone</b> 10:20 – 11:05 h	<b>CORE</b> 11:10 – 11:40 h	

# KURSRAUM 3

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

## LES MILLS

Profitiert von unseren umfangreichen LesMills Angeboten!

finde den richtigen Kurs für dich!

— Fitness Cardio  
— Kraft Muskeln  
— Figur Abnehmen  
— Erholung Kraft  
— Rehasport