

# ACTION & POWER

## LES MILLS BODYPUMP®

BODYPUMP® ist das Original-Langhantelprogramm, das dich in 60 Minuten durch eine Vielzahl von Gewichtübungen wie Squats, Presses, Lifts und Curls führt. Hierbei trainierst du alle Hauptmuskelgruppen des Körpers.

## LES MILLS CORE®

Ein 30-minütiges, revolutionäres Core-Training, das speziell darauf abzielt, Bauch, Rücken und den Unterkörper zu stärken und deine Muskulatur zu straffen.

## LesMills BODYATTACK®

BODYATTACK® ist das sportinspirierte Cardio-Workout, das sich auf den Aufbau von Kraft und Ausdauer konzentriert. Mit intensiven Aerobic-Bewegungen kombiniert es kraftvolle Sprünge und Bewegungen.

## STEP FATBURNER

Step ist ein Cardiotraining, das sich perfekt für Jung und Alt, Frau und Mann eignet. Hier trainierst du Koordination, Ausdauer und verbrennst dabei Kalorien auf effektive Weise. Der Einsatz von Musik sorgt für zusätzlichen Ansporn.

## BODYFORMING

Dieses abwechslungsreiche Workout strafft den gesamten Körper durch sanftes Krafttraining mit Kleinstgeräten und Langhanteln.

## FUNKTIONELLES TRAINING

Funktionelles Training ist ein sportartübergreifendes Ganzkörpertraining, das auf Mobilisation, Stabilisation und Kraftaufbau abzielt. Durch gezielte Übungen verbesserst du deine Körperkontrolle und erhöhst deine Stabilität.

## ZUMBA®

ZUMBA-Fitness® kombiniert Tanz und Fitness mit lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Samba und Merengue. Durch einfache Moves zu energiegeladener Musik trainierst du nicht nur deinen Körper, sondern förderst auch dein Körperbewusstsein.

## STRONG NATION™

Dieses hochintensive Intervalltraining verbindet Musik und Fitness. Jede Stunde bringt dich näher an deine Fitnessziele, indem gezielte Übungen und rhythmische Bewegungen den gesamten Körper trainieren.

## PILATES

Ein systematisches Ganzkörpertraining, das den Fokus auf die Stärkung des Rumpfes und der Beckenbodenmuskulatur legt. Elemente des Rückentrainings und der Tiefenmuskulatur werden hier gezielt eingesetzt.

## LES MILLS

Profitiert von unseren umfangreichen LesMills Angeboten!

Finde den richtigen Kurs für dich!

Fitness  
Cardio

Kraft  
Muskeln

Figur  
Abnehmen

Erholung  
Kraft

Reha-  
sport

# 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 Instruktor 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.



Sichere dir deinen Platz über die MySportsApp!

## Funktionaler Bereich

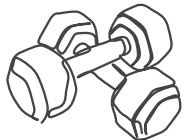


### JETZT NEU!

Alle Termine zum **FUNCTIONAL KURS** siehst du in der Kursübersicht.

## KURSPLAN

# OKTOBER



### 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	<b>BODYCOMBAT</b> 18:30 – 19:15 h <b>NEU ab 11. OKT</b>
----	-----------------------------------	---

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>BODYPUMP</b> 17:30 – 18:30 h	<b>CORE</b> 18:40 – 19:10 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>Faszien</b> 10:00 – 10:45 h	<b>Strong Plus</b> 17:00 – 18:00 h <b>NEU ab 11. OKT</b>	<b>CORE</b> 18:00 – 18:30 h <b>NEU ab 11. OKT</b>
	<b>BODYPUMP express</b> 18:30 – 19:15 h <b>NEU ab 11. OKT</b>		

DO	<b>Funktionelles Training</b> 09:00 – 09:45 h	<b>Yoga</b> 10:00 – 11:00 h	<b>Rehasport</b> 11:15 – 12:00 h
	<b>Bodega</b> 18:30 – 19:15 h <b>NEU</b>	<b>BODYPUMP</b> 19:15 – 20:15 h	

FR	<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
----	--	--

# KURSRAUM 3

MO	<b>Indoor Cycling myride</b> 10:00 – 10:45 h	<b>Indoor Cycling</b> 18:35 – 19:35 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>NEU ab 11. OKT</b>	<b>Indoor Cycling myride</b> 18:00 – 18:45 h
----	---	---

SO	<b>Indoor Cycling</b> 10:00 – 11:00 h
----	--

Sichere dir deinen Platz über die MySportsApp!

# FUNKTIONALER BEREICH

DI	<b>Functional Kurs</b> 09:30 – 10:30 h	<b>Functional Kurs</b> 18:30 – 19:30 h
----	---	---

DO	<b>Functional Kurs</b> 17:30 – 18:30 h	<b>TRX</b> 18:30 – 19:30 h
----	---	-------------------------------

FR	<b>Functional Kurs</b> 17:30 – 18:30 h	<b>SO Functional Kurs</b> 12:00 – 13:00 h <b>ALLE 2 WOCHE</b>
----	---	---