

# FUNKTIONALER BEREICH

<b>MO</b>	<b>TRX</b> 19:30 – 20:15 h	
<b>DI</b>	<b>TRX Beginner</b> 09:30 – 10:00 h	<b>Functional Kurs</b> 18:30 – 19:30 h
<b>DO</b>	<b>Functional Kurs</b> 17:30 – 18:30 h	<b>TRX</b> 18:30 – 19:30 h
<b>FR</b>	<b>TRX Beginner</b> 10:30 – 11:00 h	<b>Functional Kurs</b> 17:30 – 18:30 h
<b>SO</b>	<b>Functional Kurs</b> 12:00 – 13:00 h	

ALLE 2 WOCHEN

Sichere dir deinen Platz über die MySportsApp!

Weitere Infos zu unseren Kursen



# UNSERE KURSE

## LES MILLS BODYPUMP®

Das Original-Langhantelprogramm, das dich durch eine Vielzahl von Gewichtsübungen wie Squats, Presses, Lifts und Curls führt.

## 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®

Cardio-Workout, das sich auf den Aufbau von Kraft und Ausdauer konzentriert.

## LES MILLS BODYBALANCE

BODYBALANCE® ist das 55-minütige Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das deine Beweglichkeit steigert.

## LES MILLS GRIT

GRIT® ist ein hochintensives Intervalltraining, das in kurzen, intensiven Einheiten Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit trainiert.

## LES MILLS COMBAT

COMBAT® ist ein Fitnesskurs, der Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten wie Boxen, Karate und Taekwondo kombiniert, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern.

## STEP FATBURNER

Bei Step trainierst du Koordination, Ausdauer und verbrennst dabei Kalorien auf effektive Weise. Der Einsatz von Musik sorgt für zusätzlichen Ansporn.

## BODYFORMING

Dieses abwechslungsreiche Workout trifft 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.

## ZUMBA®

ZUMBA-Fitness® kombiniert Tanz und Fitness mit lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Samba und Merengue.

## STRONG NATION™

Dieses hochintensive Intervalltraining verbindet Musik und Fitness.

## PILATES

Ein systematisches Ganzkörpertraining, das den Fokus auf die Stärkung des Rumpfes und der Beckenbodenmuskulatur legt.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In diesem Training geht es rund um die Wirbelsäule mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Körperwahrnehmung und Balance.

## YOGA (VINYASA YOGA)

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden.

## REHA-SPORT

Der Rehabilitationssport muss mit der entsprechenden Verordnung des Arztes und der Genehmigung durch die Krankenkasse belegt werden.

## FASZIEN TRAINING

Faszienstrukturen werden gezielt durch federnde, schwingende Übungen sowie elastische Sprünge und Bewegungsabläufe aktiviert bzw. trainiert.

## INDOOR CYCLING

Das ultimative Herz-Kreislauftraining auf speziellen Indoor-Rädern, das von Instruktor:innen angeleitet und von elektronischer Musik durchdrungen ist.

## INDOOR CYCLING MYRIDE

MyRide bietet dir die Möglichkeit an einem digitalen Kursprogramm teilzunehmen, das du in Abhängigkeit von deinem Trainingslevel wählen kannst.



# FROHE WEIHNACHTEN & EINEN GUTEN RUTSCH INS NEUE JAHR

wünscht euch euer SAM-Team



# KURSPLAN JANUAR

## 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



# 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>NEU</b>	<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>Wirbelsäule</b> 16:30 – 17:30 h <b>NEU ab 10.01</b>	<b>Rehasport</b> 17:30 – 18:15 h <b>NEU ab 10.01</b>
	<b>Step Fatburner</b> 18:15 – 19:15 h <b>NEU ab 10.01</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

# 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
	<b>BODYPUMP</b> 19:30 – 20:30 h <b>NEU</b>		
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	<b>BODYCOMBAT</b> 19:00 – 20:00 h <b>NEU</b>	
MI	<b>CORE</b> 09:45 – 10:15 h <b>NEU</b>	<b>Faszien</b> 10:15 – 11:00 h	<b>Strong Plus</b> 17:00 – 18:00 h
	<b>CORE</b> 18:00 – 18:30 h	<b>BODYPUMP express</b> 18:30 – 19:15 h	
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>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b> 18:15 – 18:45 h <b>NEU</b>	<b>BODYPUMP</b> 18:45 – 19:45 h <b>NEU</b>	<b>Bodega</b> 19:45 – 20:30 h <b>NEU</b>
FR	<b>BODYPUMP</b> 9:45 – 10:45 h <b>NEU</b>	<b>BODYCOMBAT meets BODYBALANCE</b> 18:30 – 19:30 h <b>NEU</b>	
SA	<b>BODYPUMP express</b> 10:30 – 11:15 h	<b>BODYATTACK express</b> 11:30 – 12:15 h	
SO	<b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b> 10:10 – 11:40 h <b>NEU</b>	<b>CORE</b> 10:40 – 11:10 h	<b>BODYBALANCE</b> 11:15 – 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</b> 10:30 – 11:00 h <b>NEU</b>	
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