

FUNKTIONALER BEREICH

MO	TRX 19:30 – 20:15 h	
DI	TRX Beginner 09:30 – 10:00 h	Functional Kurs 18:30 – 19:30 h
DO	Functional Kurs 17:30 – 18:30 h	TRX 18:30 – 19:30 h
FR	TRX Beginner 10:30 – 11:00 h	Functional Kurs 17:30 – 18:30 h
SO	Functional Kurs 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	Bodyforming 08:15 – 09:15 h	Rehasport 09:15 – 10:00 h	Rehasport 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 09:00 – 10:00 h NEU	Rehasport 10:00 – 10:45 h	
DO	Rehasport 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	Wirbelsäule 16:30 – 17:30 h NEU ab 10.01	Rehasport 17:30 – 18:15 h NEU ab 10.01
	Step Fatburner 18:15 – 19:15 h NEU ab 10.01		
SA	STRONG nation 09:30 – 10:30 h	Rehasport 10:45 – 11:30 h	HIIT 11:30 – 12:20 h

KURSRAUM 2

MO	BODYBALANCE 09:15 – 10:15 h	CORE 17:30 – 18:00 h	BODYPUMP 18:15 – 19:15 h
	BODYPUMP 19:30 – 20:30 h NEU		
DI	Wirbelsäule 08:30 – 09:30 h	BODYBALANCE express Strength 17:00 – 17:30 h	BODYBALANCE express Flexibility 17:30 – 18:00 h
	ZUMBA 18:00 – 19:00 h	BODYCOMBAT 19:00 – 20:00 h NEU	
MI	CORE 09:45 – 10:15 h NEU	Faszien 10:15 – 11:00 h	Strong Plus 17:00 – 18:00 h
	CORE 18:00 – 18:30 h	BODYPUMP express 18:30 – 19:15 h	
DO	Funktionelles Training 09:00 – 09:45 h	Yoga 10:00 – 11:00 h	Rehasport 11:15 – 12:00 h
	LES MILLS GRIT STRENGTH 18:15 – 18:45 h NEU	BODYPUMP 18:45 – 19:45 h NEU	Bodega 19:45 – 20:30 h NEU
FR	BODYPUMP 9:45 – 10:45 h NEU	BODYCOMBAT meets BODYBALANCE 18:30 – 19:30 h NEU	
SA	BODYPUMP express 10:30 – 11:15 h	BODYATTACK express 11:30 – 12:15 h	
SO	LES MILLS GRIT CARDIO 10:10 – 10:40 h NEU	CORE 10:40 – 11:10 h	BODYBALANCE 11:15 – 12:15 h

KURSRAUM 3

MO	Indoor Cycling myride 10:00 – 10:45 h	Indoor Cycling 18:35 – 19:35 h
DI	Indoor Cycling Fun 18:15 – 19:00 h	Indoor Cycling Stamina 19:00 – 19:45 h
MI	Indoor Cycling 10:30 – 11:00 h NEU	
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	

LES MILLS

Profitiert von unseren umfangreichen LesMills Angeboten!

Finde den richtigen Kurs für dich!

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