

# FUNKTIONALER BEREICH

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| <b>MO</b> | <b>TRX</b><br>18:30 – 19:15 h<br><b>NEU</b>             |   |
| <b>DI</b> | <b>TRX</b><br>09:30 – 10:15 h                           | <b>Functional Kurs</b><br>18:30 – 19:30 h |
| <b>DO</b> | <b>Functional Kurs</b><br>17:30 – 18:30 h               | <b>TRX</b><br>18:30 – 19:30 h             |
| <b>FR</b> | <b>TRX</b><br>10:30 – 11:15 h                           | <b>Functional Kurs</b><br>17:30 – 18:30 h |
| <b>SO</b> | <b>Functional Kurs</b><br>12:30 – 13:15 h<br><b>NEU</b> |   |

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.

## FASZIENTRAINING

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.

Immer up to date mit unserem WhatsApp Kanal!



Du bekommst alle wichtigen Infos direkt auf dein Handy – egal ob Kursausfälle, Vertretungen oder andere Neuigkeiten.

# KURSPLAN

# APRIL

## 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><br>08:15 – 09:15 h    | <b>Rehasport</b><br>09:30 – 10:15 h   |   |
|    | <b>Rehasport</b><br>17:00 – 17:45 h      | <b>Bodyforming</b><br>18:00 – 18:50 h | <b>STRONG nation</b><br>19:00 – 20:00 h |
| DI | <b>Rehasport</b><br>08:30 – 09:15 h      | <b>Rehasport</b><br>09:45 – 10:30 h   | <b>Rehasport</b><br>16:45 – 17:30 h     |
|    | <b>Pilates</b><br>17:45 – 18:15 h        | <b>Yoga</b><br>18:15 – 19:15 h        |   |
| MI | <b>Rehasport</b><br>11:00 – 11:45 h      | <b>Strong Plus</b><br>17:00 – 18:00 h |   |
| DO | <b>Rehasport</b><br>16:00 – 16:45 h      | <b>Bodyforming</b><br>18:00 – 18:45 h | <b>Bauchkiller</b><br>18:45 – 19:00 h   |
|    | <b>STRONG nation</b><br>19:00 – 20:00 h  |                                       |   |
| FR | <b>Faszien</b><br>09:45 – 10:30 h        | <b>Wirbelsäule</b><br>16:30 – 17:30 h | <b>Rehasport</b><br>17:30 – 18:15 h     |
|    | <b>Step Fatburner</b><br>18:15 – 19:15 h |                                       |   |
| SA | <b>STRONG nation</b><br>09:30 – 10:30 h  | <b>Rehasport</b><br>10:45 – 11:30 h   | <b>HIIT</b><br>11:30 – 12:20 h          |

# KURSRAUM 2

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| MO | <b>BODYBALANCE</b><br>09:15 – 10:15 h                  | <b>CORE</b><br>17:30 – 18:00 h                         | <b>BODYPUMP</b><br>18:15 – 19:15 h                        |
|    | <b>BODYPUMP</b><br>19:30 – 20:30 h                     |  |   |
| DI | <b>Wirbelsäule</b><br>08:30 – 09:30 h                  | <b>BODYBALANCE express Strength</b><br>17:00 – 17:30 h | <b>BODYBALANCE express Flexibility</b><br>17:30 – 18:00 h |
|    | <b>ZUMBA</b><br>18:00 – 19:00 h                        | <b>BODYCOMBAT</b><br>19:15 – 20:15 h                   |   |
| MI | <b>BODYBALANCE</b><br>09:00 – 10:00 h                  | <b>Faszien</b><br>10:05 – 10:50 h                      |   |
|    | <b>BODYBALANCE</b><br>17:15 – 18:00 h                  | <b>CORE</b><br>18:00 – 18:30 h                         | <b>BODYPUMP express</b><br>18:30 – 19:15 h                |
| DO | <b>Funktionelles Training</b><br>09:00 – 09:45 h       | <b>Yoga</b><br>10:00 – 11:00 h                         | <b>Rehasport</b><br>11:15 – 12:00 h                       |
|    | <b>CORE</b><br>17:05 – 17:35 h                         | <b>BODYBALANCE</b><br>17:35 – 18:35 h                  | <b>LEVEL UP GRIT   STRENGTH</b><br>18:40 – 19:10 h        |
|    | <b>BODYPUMP</b><br>19:15 – 20:15 h                     |  |   |
| FR | <b>BODYPUMP</b><br>09:45 – 10:45 h                     | <b>BODYBALANCE Flexibility</b><br>10:50 – 11:20 h      |   |
|    | <b>BODYCOMBAT meets BODYBALANCE</b><br>18:30 – 19:30 h |  |   |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| SA | <b>BODYPUMP express</b><br>10:30 – 11:15 h | <b>BODYATTACK express</b><br>11:30 – 12:15 h |  |
| SO | <b>BODYBALANCE</b><br>09:45 – 10:30 h      | <b>CORE</b><br>10:35 – 11:05 h               | <b>LEVEL UP GRIT   CARDIO</b><br>11:10 – 11:40 h |

# KURSRAUM 3

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

Finde den richtigen Kurs für dich!

■ Fitness Cardio  
■ Kraft Muskeln  
■ Figur Abnehmen  
■ Erholung Kraft  
■ Reha-sport