

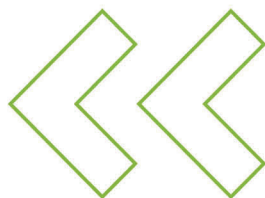
SAMSTAG

RAUM 1	STRONG nation 09:30 – 10:30 h	Rehasport 10:45 – 11:30 h	HIIT 11:30 – 12:20 h
RAUM 2	LesMills BODYPUMP express 10:00 – 10:45 h	LesMills BODYATTACK express 11:00 – 11:45 h	

SONNTAG

RAUM 2	LesMills BODYBALANCE 09:45 – 10:30 h	LesMills CORE 10:35 – 11:05 h	LesMills GRIT CARDIO 11:10 – 11:40 h
RAUM 3		Indoor Cycling 10:00 – 11:00 h	
FUNCTIONAL			Functional Kurs 12:30 – 13:15 h

Alle Kurse im Functional Bereich und alle Kurse, die ab 17 Uhr stattfinden, müssen 24 Stunden vorher über die MySports App gebucht werden.



WEIHNACHTSGELD für dich!

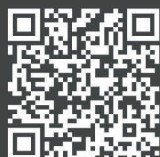
Ein Weihnachtsstern
für deine Freunde!

- ❄️ **Verschenke einen Gutschein an jemanden, der dir am Herzen liegt.**
- ❄️ **Mit dem Gutschein kann die beschenkte Person 14 Tage lang bei uns trainieren und saunieren.**
- ❄️ **Du erhältst 50 € Weihnachtsgeld in bar für jede Weiterempfehlung!**
- ❄️ **Jedes neue Mitglied spart 100 € bei der Anmeldung!**



Natürlich in bar!

Dieses Angebot gilt nur für geworbene Mitglieder, die sich mindestens für eine 12 Monatsvereinbarung entscheiden. | Das Angebot gilt bis zum 11. Januar 2026.



www.sam-saarlouis.de/kursbeschreibungen

Mehr Infos zu
unseren Kursen

KURSPLAN Dezember



SAM
Sports And More

MONTAG

RAUM 1	Bodyforming 08:15 – 09:15 h	Rehasport 09:30 – 10:15 h	Rehasport 17:00 – 17:45 h	Bodyforming 18:00 – 18:50 h	STRONG nation 19:00 – 20:00 h
RAUM 2		LesMILLS BODYBALANCE 09:15 – 10:15 h	LesMILLS CORE 17:30 – 18:00 h	LesMILLS BODYPUMP 18:10 – 19:10 h	LesMILLS BODYPUMP 19:15 – 20:15 h
RAUM 3		Indoor Cycling myride 10:00 – 10:45 h		Indoor Cycling 18:30 – 19:30 h	
FUNCTIONAL				TRX 18:30 – 19:15 h	

DIENTAG

RAUM 1	Rehasport 08:30 – 09:15 h	Rehasport 09:45 – 10:30 h	Rehasport 16:45 – 17:30 h	Pilates 17:45 – 18:15 h	Yoga 18:15 – 19:15 h
RAUM 2	Wirbelsäule 08:30 – 09:30 h			ZUMBA 18:00 – 19:00 h	LesMILLS BODYCOMBAT 19:15 – 20:15 h
RAUM 3				Indoor Cycling Fun 18:00 – 18:45 h	Indoor Cycling Stamina 18:45 – 19:30 h
FUNCTIONAL		TRX 09:30 – 10:15 h		Functional Kurs 18:30 – 19:30 h	

MITTWOCH

RAUM 1		Rehasport 11:00 – 11:45 h			
RAUM 2	LesMILLS BODYBALANCE 09:00 – 10:00 h	Faszien 10:05 – 10:50 h	LesMILLS BODYATTACK express 17:10 – 17:55 h	LesMILLS CORE 18:00 – 18:45 h	LesMILLS BODYBALANCE 18:45 – 19:30 h

DONNERSTAG

RAUM 1		Rehasport 16:00 – 16:45 h	Bodyforming 18:00 – 19:00 h	LesMILLS BODYBALANCE 19:00 – 20:00 h	
RAUM 2	Funktionelles Training 09:00 – 09:45 h	Yoga 10:00 – 11:00 h	Rehasport 11:15 – 12:00 h	Pilates 18:00 – 18:30 h	LesMILLS GRIT STRENGTH 18:40 – 19:10 h
RAUM 3				Indoor Cycling 18:30 – 19:15 h	Indoor Cycling 19:15 – 20:00 h
FUNCTIONAL			Functional Kurs 17:30 – 18:30 h	TRX 18:30 – 19:30 h	

FREITAG

RAUM 1	Faszien 09:45 – 10:30 h	Wirbelsäule 16:30 – 17:30 h	Step Fatburner 17:30 – 18:30 h	Rehasport 18:45 – 19:30 h
RAUM 2	LesMILLS BODYPUMP 09:45 – 10:45 h	LesMILLS BODYBALANCE Flexibility 10:50 – 11:20 h	LesMILLS BODYCOMBAT x LesMILLS BODYBALANCE 18:30 – 19:30 h	
RAUM 3	Indoor Cycling 09:30 – 10:15 h		Indoor Cycling myride 18:00 – 18:45 h	
FUNCTIONAL			Functional Kurs 17:30 – 18:30 h	

Finde den richtigen Kurs für dich!

Fitness
Cardio

Kraft
Muskeln

Figur
Abnehmen

Erholung
Kraft

Reha-
sport