

SAMSTAG

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



DIE 5 SÄULEN DES LONGEVITY-PROGRAMMS!

SONNTAG

RAUM 2	LES MILLS BODYBALANCE 09:45 – 10:30 h	LES MILLS CORE 10:35 – 11:05 h	LES MILLS 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.



Bewegung & Muskeltraining



Ernährung & Stoffwechsel



Regeneration & Schlaf



Mentale & Soziale Fitness



Prävention & Vorsorge



GUTSCHEINE BEKOMMST DU AN DER THEKE!



www.sam-saarlouis.de/kursbeschreibungen

Mehr Infos zu unseren Kursen

KURSPLAN
März

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		LES MILLS BODYBALANCE 09:15 – 10:15 h	LES MILLS CORE 17:30 – 18:00 h	LES MILLS BODYPUMP 18:10 – 19:10 h	LES MILLS 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	

DIENSTAG

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	LES MILLS 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	LES MILLS BODYBALANCE 09:00 – 10:00 h	Faszien 10:05 – 10:50 h	LES MILLS BODYATTACK express 17:10 – 17:55 h	LES MILLS CORE 18:00 – 18:45 h	LES MILLS BODYBALANCE 18:45 – 19:30 h

DONNERSTAG

RAUM 1		Rehasport 16:00 – 16:45 h	Bodyforming 18:00 – 19:00 h	LES MILLS 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	LES MILLS 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	LES MILLS BODYPUMP 09:45 – 10:45 h	LES MILLS BODYBALANCE Flexibility 10:50 – 11:20 h	LES MILLS BODYCOMBAT x 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