

## SAMSTAG

RAUM 1	<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
RAUM 2	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 10:30 – 11:30 h		



## SONNTAG

RAUM 2	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 09:45 – 10:30 h	<b>LES MILLS CORE</b> 10:35 – 11:05 h	<b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b> 11:10 – 11:40 h
RAUM 3		<b>Indoor Cycling</b> 10:00 – 11:00 h	
FUNCTIONAL			<b>Functional Kurs</b> 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.

# DIE 5 SÄULEN DES LONGEVITY-PROGRAMMS!



**Bewegung & Muskeltraining**



**Ernährung & Stoffwechsel**



**Regeneration & Schlaf**



**Mentale & Soziale Fitness**



**Prävention & Vorsorge**



**GUTSCHEINE BEKOMMST DU AN DER THEKE!**



[www.sam-saarlouis.de/kursbeschreibungen](http://www.sam-saarlouis.de/kursbeschreibungen)

Mehr Infos zu unseren Kursen

**KURSPLAN**  
März

**SAM**  
Sports And More

# MONTAG

RAUM 1	<b>Bodyforming</b> 08:15 – 09:15 h	<b>Rehasport</b> 09:30 – 10:15 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
RAUM 2		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 09:15 – 10:15 h	<b>LES MILLS CORE</b> 17:30 – 18:00 h	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:10 – 19:10 h	<b>LES MILLS BODYPUMP heavy</b> 19:15 – 20:15 h
RAUM 3		<b>Indoor Cycling myride</b> 10:00 – 10:45 h		<b>Indoor Cycling</b> 18:30 – 19:30 h	
FUNCTIONAL				<b>TRX</b> 18:30 – 19:15 h	

# DIENSTAG

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

# MITTWOCH

RAUM 1	<b>Faszien</b> 10:05 – 10:50 h	<b>Rehasport</b> 11:00 – 11:45 h			
RAUM 2	<b>LES MILLS Shapes</b> 08:20 – 08:50 h	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 09:00 – 10:00 h	<b>Sweat Power</b> 17:10 – 17:55 h	<b>LES MILLS Shapes</b> 18:00 – 18:45 h	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 18:45 – 19:30 h

# DONNERSTAG

RAUM 1		<b>Rehasport</b> 16:00 – 16:45 h	<b>Bodyforming</b> 18:00 – 19:00 h	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 19:00 – 20:00 h	
RAUM 2	<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>Pilates</b> 18:00 – 18:30 h	<b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b> 18:40 – 19:10 h
RAUM 3				<b>Indoor Cycling</b> 18:30 – 19:15 h	<b>Indoor Cycling</b> 19:15 – 20:00 h
FUNCTIONAL			<b>Functional Kurs</b> 17:30 – 18:30 h	<b>TRX</b> 18:30 – 19:30 h	

# FREITAG

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

Finde den richtigen Kurs für dich!

Fitness  
Cardio

Kraft  
Muskeln

Figur  
Abnehmen

Erholung  
Kraft

Reha-  
sport