

SAMSTAG

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

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.



SOMMERFEST

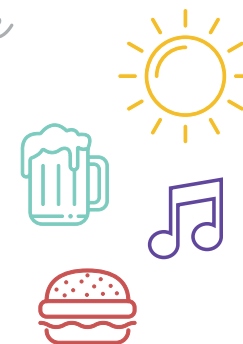
Abschluss der Sommerkampagne

SA, 12. SEP 2026

AB 13:00 UHR



**GROSSE VERLOSUNG DER GEWINNE
UNSERER SOMMERKAMPAGNE**



Die eigene Anwesenheit oder die einer beauftragten Person ist Voraussetzung für die Chance, beim Gewinnspiel einen der Preise abzustauben. Der normale Studiobetrieb und die Sauna schließen an diesem Tag um 13:00 h.



www.sam-saarlouis.de/kursbeschreibungen

Mehr Infos zu unseren Kursen

KURSPLAN
September



**JETZT NEU – JEDEN MONTAG!
TRX x Bodyforming**

SAM
Sports And More



MONTAG

RAUM 1	Bodyforming 08:15 – 09:15 h	Rehasport 11:00 – 11:45 h	Rehasport 16:00 – 16:45 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 heavy 19:15 – 20:15 h
RAUM 3		Indoor Cycling myride 10:00 – 10:45 h		Indoor Cycling 18:30 – 19:30 h
FUNCTIONAL				TRX x Bodyforming 18:00 – 18:50 h NEU

DIENTAG

RAUM 1	Rehasport 08:30 – 09:15 h	Rehasport 11:00 – 11:45 h	Pilates 17:45 – 18:15 h	Yoga 18:15 – 19:15 h
RAUM 2	Wirbelsäule 08:30 – 09:30 h		Rehasport 17:15 – 18:00 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	Faszien 10:05 – 10:50 h	Rehasport 11:15 – 12:00 h	Rehasport 16:00 – 16:45 h	
RAUM 2	LES MILLS Shapes 08:20 – 08:50 h	LES MILLS BODYBALANCE 09:00 – 10:00 h	Sweat Power 17:10 – 17:55 h	LES MILLS Shapes 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	Yoga 19:00 – 20:30 h
RAUM 2	Funktionelles Training 09:00 – 09:45 h	Yoga 10:00 – 11:00 h	Rehasport 11:15 – 12:00 h	LES MILLS GRIT STRENGTH 18:40 – 19:10 h LES MILLS BODYPUMP 19:15 – 20:15 h
RAUM 3				Indoor Cycling 18:15 – 19:00 h Indoor Cycling 19:00 – 19:45 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 19:00 – 19:45 h
RAUM 2	LES MILLS BODYPUMP 09:45 – 10:45 h	LES MILLS BODYBALANCE Flexibility 10:50 – 11:20 h	LES MILLS BODYCOMBAT x LES MILLS 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 NEU	

Finde den richtigen Kurs für dich!

Fitness Cardio

Kraft Muskeln

Figur Abnehmen

Erholung Kraft

Reha-sport