


KURSPLAN

ALTENKIRCHEN
GÜLTIG AB: 09.01.2023



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG			
<div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block;"> Anmeldung via App! </div>												10.30 Uhr 60 Min.		LES MILLS BODYPUMP	
												11.00 Uhr 45 Min.		<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">NEU</div> LES MILLS tone	
								17.00 Uhr 60 Min.		BBP					
18.00 Uhr 60 Min.		18.00 Uhr 60 Min.		18.00 Uhr 45 Min.		18.00 Uhr 30 Min.		18.00 Uhr 30 Min.							
<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">NEU</div> LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYBALANCE		<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">NEU</div> LES MILLS tone		<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">NEU</div> LES MILLS CORE									
19.10 Uhr 60 Min.		19.05 Uhr 60 Min.		19.00 Uhr 60 Min.		18.40 Uhr 60 Min.									
		<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">NEU</div> LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYPUMP									
20.20 Uhr 30 Min.						19.50 Uhr 60 Min.		<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">NEU</div> LES MILLS BODYCOMBAT							
<div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">NEU</div> LES MILLS CORE															

KURSDEFINITIONEN

BBP	Die typischen „Frauenproblemzonen“ – dieses Training verspricht dir die Lösung! Mit unterschiedlichen Trainingshilfsmitteln wird den frauenspezifischen „Problemzonen“ regelrecht der Kampf angesagt! Dieses Training heißt jede Lady willkommen, die etwas verändern möchte!
	Das einzigartige, originale Trampolin-Workout! Bei Jumping Fitness® sind mehr als 400 Muskeln im Einsatz – viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Gelenkschonend und effizient für Bauch, Beine und Po – Jumping Fitness® macht einfach glücklich und ist perfekt, um Stress abzubauen. Dieses Workout ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene perfekt geeignet!
LES MILLS BODYCOMBAT	Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Ein erfahrener Instruktor gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.
LES MILLS BODYPUMP	BODYPUMP ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte – und das in kürzester Zeit. BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instrukturen zur Seite, die dich motivieren – und das bei inspirierter Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Klasse ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.
LES MILLS BODYBALANCE	BODYBALANCE ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet. BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instrukturen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen und glücklich.
LES MILLS CORE	Das aus dem Profisport inspirierte Workout CORE ist das optimale Training für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.
LES MILLS tone	Wenn du den optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann ist TONE genau das Richtige. Mit TONE erlebst du ein komplettes Ganzkörperworkout in nur 45 Minuten. Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass du viele Kalorien verbrennst und deine Fitness auf ein neues Level bringst. TONE ist durch die verschiedenen Intensitätslevel und Optionen für jeden geeignet und führt zu schnellen Resultaten.