








KURSPLAN

GÜLTIG AB: 11.04.2022

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.30 Uhr						
10.00 Uhr						
10.30 Uhr						
11.00 Uhr			Iron-Qube 60 Minuten DI 19.15 DO 18.30			LESMILLS BODYBALANCE™ 60 Minuten
17.00 Uhr					 45 Minuten	
17.30 Uhr	LESMILLS BODYBALANCE™ 60 Minuten		 45 Minuten	LESMILLS BODYPUMP™ 60 Minuten		
17.45 Uhr						
18.00 Uhr		BBP 45 Minuten			HIIT the Beat®  60 Minuten	
18.15 Uhr						
18.30 Uhr	 30 Minuten		LESMILLS BODYPUMP™ 60 Minuten	LESMILLS BODYBALANCE™ 60 Minuten		
18.45 Uhr						
19.00 Uhr		Dance 45 Minuten				
19.15 Uhr						
19.30 Uhr	LESMILLS BODYPUMP™ 60 Minuten		LESMILLS BODYBALANCE™ 60 Minuten	Functional Workout 60 Minuten		
20.00 Uhr		 30 Minuten				

Anmeldung
via App!

KURSDEFINITIONEN

Functional Workout	<p>Der aktuelle Trend schlechthin! Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht, oder aber mit deinem Trainingspartner. „No pain, no gain“ - heißt hier das Motto!</p>
BBP	<p>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!</p>
Body Balance <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE	<p>Dieses Programm - mit seinem Ursprung in Fernost - wo Yoga und Tai Chi täglich praktiziert werden, lässt dich deine Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Trainiere Körper und Geist im Einklang miteinander. Optimal geeignet für alle Yoga, Pilates und Tai Chi Fans!</p>
Body Pump <small>LES MILLS</small> BODYPUMP	<p>Ein Langhantel-Workout für die gesamte Körpermuskulatur. Du arbeitest effektiv an deiner Kraftausdauer, Kräftigung und Straffung. Spüre wie deine Muskeln das Fett verbrennen!</p>
Body Attack <small>LES MILLS</small> BODYATTACK	<p>Ist ein hochintensiver Fitness-Class! Athletische Bewegungsabläufe sind geeignet für Anfänger und Fitness-Freaks. Ob Laufen, Springen mit Kraftübungen wie Squats und Push-up's - du wirst an deine persönliche Grenze gehen!</p>
Jumping Fitness® 	<p>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!</p>
Dance	<p>Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch die Figur in Topform. Durch die Musik und die Bewegungen, die aus verschiedenen Tanzrichtungen kombiniert sind, ist der Spaßfaktor besonders hoch. Im Kurs steht volle Power und Gesundheit mit Freude an oberster Priorität. Durch die immer wieder kehrenden Bewegungsabläufe ist der Kurs „Dance“ für Jedermann geeignet und bieten so die perfekte Entlastung für einen stressigen Alltag.</p>
 HIIT the Beat	<p>Werde fitter und beweglicher als je zuvor mit HIIT the Beat®, der perfekten Mischung aus funktionalen Übungen, effektivem HIIT-Training und mitreißenden Beats! Das Beste: Du kannst ohne Vorkenntnisse mitmachen. Die Übungen kommen in verschiedenen Abstufungen für JEDES Fitness-Level und sind leicht verständlich. Also worauf wartest du? Lass uns gemeinsam im Kurs schwitzen und die Kalorien purzeln!</p>