

KursPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		17.30 - 18.00 LESMILLS CORE				
18.00 - 19.00 LESMILLS BODYPUMP	18.00 - 19.00 RÜCKENFIT	18.00 - 19.00 LESMILLS BODYPUMP	18.00 - 19.00 INDOOR CYCLING	18.00 - 19.00 BODYFORMING		
19.00 - 20.00 INDOOR CYCLING	19.00 - 20.00 JUMPING FITNESS	19.00 - 20.00 PILATES	19.00 - 20.00 BAUCH-BEINE-PO			
20.00 - 21.00 ZUMBA		20.00 - 21.00 ZUMBA 3 IN 1	20.00 - 21.00 FUNCTIONAL			
21.00 - 21.30 STRETCH & RELAX						



BAUCH-BEINE-PO:

In unserem BBP-Kurs wird den Problemzonen gezielt zu Leibe gerückt. Dank speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und deine Muskulatur gekräftigt. Diese Körperpartien werden durch dieses gezieltes Training gestrafft und kommen wieder in Form. Dabei kommt auch der Kreislauf richtig in Schwung, sodass ganz nebenbei auch noch ein paar Pfunde purzeln.

BODYFORMING:

Es erwartet dich ein abwechslungsreicher Mix aus Kraft und Ausdauertraining. Dein ganzer Körper wird gekräftigt, gestrafft und du kommst ordentlich ins Schwitzen. Dieses Ganzkörper Workout hilft dir deine Ziele, ob Ausdauer, Kraft oder das Formen deines Körpers, zu erreichen und die Beste Version von dir selbst zu werden!

FUNCTIONAL:

Hier beanspruchst du immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Denn Functional...

...beinhaltet immer ein Core-Training.

...integriert alle 5 sportmotorischen Grundfähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

...funktioniert mit freien Gewichten, instabilen Elementen, Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.

Du willst also deine Bewegungsqualität verbessern? Sportverletzungen vorbeugen? Oder vielleicht sogar deine Performance im Profi-Sport verbessern? Dann ist Functional als das perfekte Ganzkörpertraining genau das Richtige für dich!

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist die perfekte Kombination aus Fatburning und Fitmacher. Es ist effizienter als normales Radfahren. Keine Ampeln, die dich stoppen oder schlechte Radwege. Es ist gelenkschonender als Laufen. So ist es für jeden geeignet. In 60 Minuten Indoor Cycling verbrennst du circa 450 - 540kcal. Das Training in der Gruppe ist ein echter Motivationsbooster. Mitreißende Rhythmen erhöhen den Spaßfaktor!

JUMPING FITNESS

Hier erwartet dich ein schweißtreibendes Ausdauertraining auf dem Minitrampolin. Verbrenne beim Jumpen enorm viele Kalorien und stärke deine Beine und die Rumpfmuskulatur. Einfache Schrittkombinationen und coole Musik sorgen für Spaß und Action.

LESMILLS 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 unser Stefan und unsere Svenja zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Class ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.

LESMILLS CORE:

Das aus dem Profisport inspirierte Workout LES MILLS 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. Dieses 30 minütige Workout stellt eine Herausforderung dar, die für jeden machbar ist.

PILATES:

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird im Rhythmus der Atmung angespannt und dadurch die Körpermitte stabilisiert. Außerdem wird durch die funktionellen Bewegungsabläufe die Beweglichkeit gefördert.

RÜCKENFIT

Hier bekommst du alles, was deinem Rücken gut tut:

- Kräftigung der Rumpf-, Bein- und Gesäßmuskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit deiner Wirbelsäule
- Koordinations- und Balancetraining
- Stretching und Entspannung

STRETCH & RELAX

Entspannende Übungen Für den ganzen Körper. Gut für den Rücken, die Schulter, die Knie und die Tiefenmuskulatur. Dein Wohlbefinden steht im Mittelpunkt! Einfach 30 min. pure Entspannung.

ZUMBA

Zumba Fitness ist ein Fitnessprogramm, das Elemente aus dem lateinamerikanischen Tanz, mitreißende Musik und eine motivierende Gruppenatmosphäre miteinander vereint! Neben dem Spaßfaktor und jeder Menge verbrannter Kalorien bietet Zumba ein effektives Training, um vor allem die Ausdauer zu verbessern.

ZUMBA 3 IN 1:

Zumba 3 in 1 ist eine Kombination verschiedenster Zumba Varianten.

ZumbaStep, mit einem Stepper, ZumbaToning, mit leichten Gewichten und ZumbaGold werden in einer Stunde kombiniert um den maximalen Effekt zu erzielen. Forme deinen Körper, verbessere deine Ausdauer und power dich in guter Stimmung mal so richtig aus! Spaß Faktor Garantiert!