

# Kursplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
07:00 07:55	LesMills Bodypump Virtual	08:00 08:55	Yoga Stefanie	07:30 08:00	LesMills CxWorx Virtual	07:00 07:55	LesMills BodyBalance Virtual	07:00 07:55	LesMills Bodypump Virtual	07:00 07:55	LesMills Bodybalance Virtual	07:00 07:55	LesMills Bodybalance Virtual
09:00 09:55	Intervall Step Inna	09:00 09:55	LesMills Bodypump Alex	09:00 09:55	Stretching Inna	09:00 09:55	Total Body Workout Nele	09:00 09:55	Bauch Beine Po Inna	10:00 10:55	LesMills Bodypump Virtual	10:00 10:55	LesMills Bodypump Virtual
10:00 10:30	Bauch Intensiv Kristin	10:00 10:55	LesMills BodyCombat Virtual	10:00 10:55	LesMills Bodypump Virtual	10:00 10:55	Rückentraining Cynthia	10:00 10:55	Gyymnastik 60+ Kristin	11:00 11:30	LesMills CxWorx Virtual	11:00 11:30	LesMills CxWorx Virtual
10:30 11:25	Gyymnastik 60+ Kristin	12:00 12:45 *	Spinning (K2) Nele/Hermine	11:00 11:55	LesMills BodyBalance Virtual	11:00 11:55	LesMills Bodypump Virtual	11:00 11:55	Pilates Kristin	11:15 11:45	HIIT GYM Team	11:15 11:30	Xtension & Blackroll (Empore) GYM Team
12:00 12:55	LesMills Bodypump Inna	12:15 12:45	HIIT GYM Team	12:00 12:55	LesMills Bodypump Inna	12:00 12:55 *	Swissjump (K2) Cynthia	12:00 12:55	LesMills Bodypump Inna	12:00 12:55	Yoga GYM Team	12:00 12:55 *	Spinning Jörg
15:00 15:55	LesMills Bodybalance Virtual	15:00 15:55	LesMills Bodybalance Virtual	15:00 15:55	LesMills Bodybalance Virtual	15:00 15:55	LesMills Bodybalance Virtual	15:00 15:55	LesMills Bodybalance Virtual	12:00 12:45	LesMills Shbam Virtual	12:00 12:45	LesMills Shbam Virtual
17:00 17:55	LesMills Bodypump Virtual	17:00 17:55	LesMills Bodypump Virtual	17:00 17:55	LesMills Bodypump Virtual	17:00 17:55	LesMills Bodypump Virtual	17:00 17:55	LesMills Bodypump Virtual	13:00 13:55	LesMills BodyCombat Virtual	13:00 13:55	LesMills BodyCombat Virtual
18:00 18:55	Zumba Yannick	18:00 18:55	Street Dance (K2) Nele	18:00 18:30	LesMills GRIT Alex	18:00 18:55	Pilates Miriam	18:00 18:30	Bauch Intensiv Kristin	14:00 14:55	LesMills BodyCombat Virtual	14:00 14:55	LesMills Bodypump Virtual
18:30 19:00	LesMills GRIT (K2) Inna	18:30 19:25	LesMills BodyCombat Alejandro	18:30 19:25	Bauch Beine Po Nadja	18:30 19:25	LesMills Bodypump Virtual	18:30 19:25	LesMills BodyCombat Virtual	15:00 15:30	LesMills CxWorx Virtual	15:00 15:30	LesMills CxWorx Virtual
19:00 19:55	LesMills Bodypump GYM Team	19:00 19:55 *	Swissjump (K2) Cynthia	18:30 19:25 *	Spinning (K2) Cathy	19:00 19:55 *	Swissjump (K2) Nele	18:30 19:25	Zumba Valentina	16:00 16:45	LesMills Shbam Virtual	16:00 16:45	LesMills Shbam Virtual
19:00 19:55 *	Spinning (K2) Pamela	19:00 19:55	LesMills Bodypump Virtual	19:30 20:25	LesMills Bodypump Cathy	19:00 19:55	LesMills BodyCombat Alejandro	19:30 20:25	LesMills Bodypump Alex	17:00 17:55	LesMills Bodypump Virtual	17:00 17:55	LesMills Bodypump Virtual
20:00 20:55	Yoga Ursula	20:00 20:55	Bauch Beine Po Cynthia	20:00 20:30	LesMills CxWorx Virtual	20:00 20:55	Street Dance Nele	20:00 20:30	LesMills CxWorx Virtual	18:00 18:30	LesMills CxWorx Virtual	18:00 18:30	LesMills CxWorx Virtual
21:30 22:00	LesMills CxWorx Virtual	21:30 22:00	LesMills CxWorx Virtual	21:00 21:55	LesMills Bodybalance Virtual	21:00 21:55	LesMills Bodypump Virtual	21:00 21:55	LesMills BodyCombat Virtual	19:00 19:55	LesMills Bodybalance Virtual	19:00 19:55	LesMills Bodybalance Virtual

■ Ausdauer-Kurse   
 ■ Kraft-Kurse   
 ■ Entspannende-Kurse   
 ■ Tanz-Kurse   
 ■ Virtual-Kurse   
 ✱ Nur mit Anmeldung

Kurse sind für alle Trainingsniveaus geeignet. Wenn nicht gesondert angegeben finden Kurse im Kursraum 1 statt. Alle Virtual-Kurse finden in Kursraum 3 statt.

# Kursbeschreibungen

## Trainer Kurse

**Bauch Beine Po** Kraftausdauertraining für eine straffe Muskulatur in den Problemzonen.

**Les Mills BodyPump®** ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Von Millionen begeisterter Anhänger oft als „Pump“ bezeichnet, ist es eine der weltweit schnellsten Methoden, um in Form zu kommen.

**Gymnastik 60+** Dieser Bewegungskurs ist speziell für Menschen über 60 Jahre aber auch ideal für Neueinsteiger. In diesem Kurs wird die Balance, die Koordination, die Beweglichkeit trainiert und gezielt wichtige Muskeln beansprucht.

**Pilates** Mit sanften Übungen den ganzen Körper straffen, vor allem die tieferliegenden Muskelgruppen.

**Rückentraining** Mobilisierendes und kräftigendes Training für einen gesunden und stabilen Rücken.

**Bauch Intensiv** Ein effektives und intensives Workout, das den Bauch und die gesamte Rumpfmuskulatur bearbeitet.

**LES MILLS GRIT® Cardio**, das 30-minütige hochintensive Intervall-Workout, mit dem du deine cardio-vaskuläre Fitness und Schnelligkeit verbesserst und deinen Kalorienverbrauch ankurbelst. Dieses Workout beinhaltet eine Reihe von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Es fordert dich und ist besonders intensiv, damit du schnell Erfolge erzielst.

**HIIT®** High Intensive Interval Training. Ein hochintensives Zirkeltraining um dich mit Einsatz von Trainingsgeräten (Kettlebell, TRX, Ropes, Langhanteln uvm.) in kürzester Zeit an deine Grenzen zu bringen.

**Intervall Step** Cardio- und Krafttraining mit Steps und motivierender Musik.

**Spinning** Ein herausforderndes und motivierendes Fahrradtraining in der Gruppe. Unter der Leitung des Instructors werden abwechslungsreiche Strecken mit Steigungen, kleinen Sprints und auch Erholungsabschnitten gefahren.

**Street Dance** hier tanzen sich die Teilnehmer durch alle Stile: Jazz, HipHop, Modern Dance, Streetdance. Spaß, Ausstrahlung und Energie stehen dabei im Vordergrund! Egal ob männlich oder weiblich, wer Tanzen als seine Leidenschaft bezeichnet, für den ist dieser Kurs genau richtig. Get up and dance!

**Stretching** verbessert die Beweglichkeit, vermindert die Verletzungsgefahr und entspannt. Ein weicher, entspannter Muskel ist viel weniger verletzungsanfällig, als ein harter, verkürzter Muskel. Die langsamen Bewegungen und das Verbleiben in einer Position entspannt den Körper und hat einen positiven Einfluss auf unser Befinden.

**Total Body Workout** ist ein Ganzkörpertraining, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen mit speziellen Übungen innerhalb einer Übungsstunde bearbeitet werden. Ziel des Total Body Workouts ist eine Steigerung der Ausdauer, der Koordination und eine Festigung der gesamten Muskulatur.

**LesMills BodyCombat®** ist das kraftvolle Cardio-Workout, bei dem du völlig frei loslegen kannst. Dieses hoch energetische Programm ist vom Kampfsport inspiriert und bedient sich einer großen Anzahl von Disziplinen wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Kung Fu, Tai Chi und Muay Thai.

**Swissjump®** Trampoltraining mit dem Jung und Alt ihre Fitness steigern können.

**BLACKROLL** ermöglicht es Personen in allen Altersstufen und auf allen sportlichen Leistungsstufen Ihre persönliche Flexibilität, Mobilität und Stärke mit einfachen Übungen zu verbessern. Es ist Zeit, um die Vorteile des Self Myofascial Techniques herauszufinden. **XTENSION®** ist ein Trainingskonzept gegen Rücken- und Gelenksbeschwerden in sechs Stationen: Brust, Hüfte, Brücke, Beinbeuger, Beinstrecker und Spagat.

**Yoga** ist ein natürlicher Weg zu körperlicher Gesundheit und Lebenskraft, zu seelischem Gleichgewicht und Lebensfreude, zu innerer Erfahrung und Lebensweisheit. Yoga stärkt und entspannt durch ruhige und meditative Körper-, Atem- und Entspannungsübungen und schenkt Dir ein neues Körpergefühl, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

**Zumba®** Südamerikanische Tanzstile, Bewegung mit viel Spass. Der Wechsel von Tempo- und Rhythmus sowie der Einfluss von verschiedenen Tanzstilen wie Salsa, Merengue, Rumba und Bachata macht Zumba zu einem abwechslungsreichen, schweißtreibenden Workout, das extrem Spass macht.

## Virtuelle Kurse

### LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL

BODYPUMP® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Virtuelle BODYPUMP® Classes werden im 30-min & 55-min Format angeboten.

### LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL

BODYCOMBAT® ist das kraftvolle Cardio-Workout, bei dem du völlig frei loslegen kannst. Virtuelle BODYCOMBAT® Classes werden im 30-min & 55-min Format angeboten.

### LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL

BODYBALANCE® ist das beruhigende und zentrierende Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Virtuelle BODYBALANCE® Classes werden im 30-min & 55-min Format angeboten.

### LES MILLS CXWORX VIRTUAL

CXWORX® konzentriert sich auf die Rumpfmuskulatur sowie die Muskelschlingen, die den Oberkörper mit dem Unterkörper verbinden. Virtuelle CXWORX® Classes werden im 30-min Format angeboten.

### LES MILLS SH'BAM VIRTUAL

Einfach umsetzbare Dance-Moves zu populären Chart-Hits machen es den Teilnehmern möglich, ihren Körper mit Spaß und Tanz in Form zu bringen. Virtuelle SH'BAM® Classes werden im 45-min Format angeboten.