

KURSPLAN BERG AM LAIM

MONTAG

DIENSTAG






























MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

9.00	 RÜCKENFIT 9.00 - 9.45 Uhr  BAUCH Workout 9.45 - 10.00 Uhr		 BODYPUMP 9.00 - 10.00 Uhr		 YOGA 9.00 - 10.15 Uhr		 CORE Functional Training 9.30 - 10.30 Uhr
10.00			 PILATES 10.10 - 11.00 Uhr			 BODYPUMP 10.00 - 11.00 Uhr	 ZUMBA fitness 10.40 - 11.30 Uhr
11.00						 BODYCOMBAT 11.10 - 12.10 Uhr	
12.00							
17.00	 BODYPUMP 17.00 - 18.00 Uhr	 BODYPUMP 17.00 - 18.00 Uhr	 YOGA Power Yoga 17.15 - 18.30 Uhr	 ZUMBA fitness 17.30 - 18.20 Uhr	 BODYPUMP 17.00 - 18.00 Uhr	 ZUMBA fitness 17.00 - 17.50 Uhr	 BODYPUMP 17.00 - 18.00 Uhr
18.00	 ZUMBA fitness 18.15 - 19.05 Uhr	 BODYCOMBAT 18.15 - 19.15 Uhr	 BODYPUMP 18.35 - 19.35 Uhr	 BODYCOMBAT 18.25 - 19.25 Uhr	 BODYCOMBAT 18.10 - 19.10 Uhr	 YOGA 18.00 - 19.15 Uhr	 BAUCH Workout 18.10 - 18.25 Uhr  ZUMBA fitness 18.30 - 19.20 Uhr
19.00	 BODYCOMBAT 19.15 - 20.15 Uhr	 ZUMBA fitness 19.25 - 20.15 Uhr	 CARDIO 19.45 - 20.15 Uhr	 BODYPUMP 19.35 - 20.35 Uhr			
20.00			 PILATES 20.25 - 21.15 Uhr				
21.00							

Gültig ab 01. November 2016

ALLGEMEINE INFO

Unsere Gruppenkurse können Einsteiger und Fortgeschrittene gemeinsam besuchen. Es werden vom Trainer Alternativen angeboten, die sich vom Schwierigkeitsgrad unterscheiden. Jeder Teilnehmer kommt garantiert zu seinem gewünschten Trainingseffekt.

Um einen reibungslosen Kursablauf zu gewährleisten, bitten wir dich um Folgendes:

- Zum Kursbeginn pünktlich erscheinen. Achtung: Nach Kursbeginn kein Einlass.
- Feste Indoor Turnschuhe tragen.
- Ein Handtuch benutzen.
- Keine Glasflaschen verwenden.
- Keine Taschen mit in den Kursraum nehmen.

Aufgrund der Lautstärke ist es uns zum Teil nicht erlaubt Fenster während der Kursstunden offen zu halten. Unsere Kursräume besitzen alle eine Lüftungsanlage. Wir bitten die Anweisungen des Kursleiters zu beachten.

Les Mills

LES MILLS BODYCOMBAT

Das ist das machtvolle Cardio-Workout, das dich komplett entfesselt. Dieses energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Kampfsportarten, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Du wirst deinen imaginären Gegner durch Punches, Kicks und Kicks besiegen. Zerschlage kraftvoll Kalorien und erlebe eine neue Art von Cardio-Fitness.

INTENSITÄT > Hoch Intensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 545 kcal | **RESULTATE** > Formt den Körper, steigert Kraft und Ausdauer sowie das Selbstvertrauen

LES MILLS BODYPUMP

Das ist das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers. Schon jetzt profitieren Millionen Teilnehmer von einer der weltweit schnellsten Methoden um in Form zu kommen. Du trainierst alle Hauptmuskulgruppen mit den besten Kräftigungsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Das Entscheidende bei BODYPUMP ist der REP EFFECT[®], ein Durchbruch im Fitnessstraining mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl und geringer Gewichtsbelastung. Dadurch steigert du deine Kraft und bekommst eine athletische Körpermuskulatur. Top-Ten-Musik, Weltklasse-Instruktoren und deine persönliche Gewichtsauswahl inspirieren dich und bringen dir deine Wunschergebnisse, schneller als du es für möglich hältst. Es ist das beliebteste Training für Mitglieder die Krafttraining in ihren Trainingsplan integrieren möchten.

INTENSITÄT > Mittel bis Hoch Intensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 560 kcal | **RESULTATE** > steigert Kraft und Ausdauer, formt und definiert den gesamten Körper

LES MILLS CXWORX

Das ist die revolutionäre Art und Weise den Core zu trainieren. Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, fordert jede 30-minütige CXWORX-Class dazu heraus, die Rumpfmuskulatur zu stärken und zu formen. Du trainierst die Muskeln so, wie du sie auch im Alltag und beim Sport einsetzt und erlangst schnelle Ergebnisse. Das sind die effektivsten 30 Minuten deines Tages. Egal, ob du für deine allgemeine Gesundheit trainierst oder als Elite-Athlet, CXWORX ist die perfekte Ergänzung deines Trainingsprogrammes. Du wirst gut aussehen und dich noch besser fühlen.

INTENSITÄT > Mittel bis Hoch Intensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 250 kcal | **RESULTATE** > steigert Kraft im Oberkörper, definiert den Rumpf, stabilisiert den Rücken

GRIT[®] CARDIO

Das ist ein explosives Herz-Kreislauf-Training, welches ganz ohne Equipment funktioniert und das Eigengewicht des Körpers nutzt. Wie auch GRIT Plyo ist es ein perfektes Begleittraining für Sportler, die auch schon andere Sportarten ausüben. GRIT Cardio ist zudem sehr bei Frauen beliebt, weil es zu einem sportlicheren, athletischeren Körper führt und maximale Kalorienverbrennung garantiert. Dieses Training stärkt die muskuläre und körperliche Gesamtausdauer und in 30 Minuten absolvieren die Teilnehmer ein komplettes Ganzkörperworkout, das sie komplett fordern und auf ein höheres Leistungsniveau bringen wird.

INTENSITÄT > Hoch Intensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 400 kcal | **RESULTATE** > steigert Kraft und Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System, bringt den gesamten Körper in Form.

ZUMBA

Das ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen, mit hoher als auch mit geringer Intensität.

Garantiert ist eine hohe Kalorienverbrennung und eine Fitnessparty. Man hat alles zugleich: Muskelaufbau, Cardiotraining und eine Menge Spaß für Jedermann.

YOGA

Das ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen wie Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Ktic 'yag, Meditation und Askese umfasst. Der Grundgedanke des Yoga ist, durch Meditation, Konzentration, Atmung und Bewegung den Körperbund und die Seele miteinander zu vereinen. Unsere Yogaklasse ist für alle geeignet.

POWER YOGA

Das ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yogaform. Power Yoga ist der Überbegriff von Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga und Hatha Yoga. Die Asanas werden ca. 5 Atemzüge (Jat Atmung) gehalten- das erfordert Kraft und Durchhaltevermögen. Power Yoga ist für Fortgeschrittene geeignet.

PILATES

Gesund, fit und schön durch Pilates

Pilates gilt als Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper, Seele und Geist auswirkt. Die höchst effektiven Übungen werden im Einklang mit einer tiefen und bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt, wobei die Bewegungsweise möglichst fließend und geschmeidig ist. Bei regelmäßigem Training werden Sie straffer, schlanker, entspannter und verbessern Ihre Haltung. Pilates spricht alle tiefen und oberflächlichen Muskeln Ihres Körpers an, wobei im Fokus jeder Übung Ihre Rumpfmuskulatur steht. Dieses spezielle Trainingssystem, das mehrere Hunderte von Übungen auf der Matte und an besonderen Pilates-Geräten umfasst, ist kein neuer Fitnesstrend, sondern wurde vor ca. 100 Jahren von dem deutschen Athleten Joseph Pilates entwickelt. Bei Pilatesbody wird die Methode klassisch und im Einklang mit den neuesten medizinischen Erkenntnissen unterrichtet.

Pilates-Resultate

Pilates kräftigt Ihre Muskulatur und macht sie gleichzeitig geschmeidig, hält Ihre Gelenke beweglich, fördert Ihr Nervensystem und läßt Sie mental entspannen. Im Fokus jeder Pilates-Übung steht die gesunde Kräftigung Ihrer tiefliegenden sowie oberflächlichen Bauch- und Rückenmuskulatur. Dabei wird auf eine abwechslungsreiche Bewegungsweise der Wirbelsäule geachtet so daß Ihre Wirbelsäulengesundheit und Ihre Haltung profitieren. Große Arm- und Beinbewegungen verbessern die Beweglichkeit Ihrer Schulter- und Hüftgelenke und festigen die Muskulatur Ihrer Extremitäten. Sichtbare Erfolge sind ein flacherer Bauch, eine schlankere Taille und ein gut definierter Rücken sowie straffere, schlankere Arme und Beine. Die tiefe Atmung verbessert die Sauerstoffversorgung und bündelt die Konzentration auf Ihren Körper. Bewegungsmuster werden optimiert und in Ihren Alltag übernommen.

Das Erreichen Sie mit Pilates: Aufbau eines stabilen Körperzentrums, Schutz der Wirbelsäule durch Aktivierung der Tiefenmuskulatur, Aufrichtung der Haltung, Ausprägung von straffen und schlanken Muskeln, Verbesserung des Körperbewusstseins, Abbau von Verspannungen, Optimierung der Beweglichkeit in Gelenken und Muskeln, Leistungssteigerung bei Sportarten wie Joggen, Schwimmen, Tennis, Golf, Skifahren, Tanz etc., Verbesserung der Ausstrahlung, Mentale Entspannung, Verfeinerung der Koordination und der Bewegungsweise

CORE Functional Training

Seitdem Core Functionaltraining die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft zum Erfolg geführt hat, halten sich immer mehr Profisportler damit fit. Core bedeutet „Kern“ und das Core Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln- vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Drei mal pro Woche fördert eine bessere Haltung ,eine flachen Bauch, schlanke Taille und eine stärkere Wirbelsäule.

AN FEIERTAGEN* FINDEN IN ALLEN STUDIOS DIE GLEICHEN KURSE STATT:

10.30	YOGA (90 min)	16.00	ZUMBA PARTY (60 min)
17.15	BODYPUMP (60 min)	18.25	CORE (30 min)

* Hl. Drei Könige (06.01.), Karfreitag, Ostersonntag, Ostermontag, Maifeiertag (01.05.), Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Fronleichnam, Mariä Himmelfahrt (15.08.), Tag der Dt. Einheit (03.10.), Allerheiligen (01.11.), 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.), Silvester (31.12.)

ACHTUNG: Neujahr (01.01.) und Weihnachten (24./25.12.) finden keine Kurse statt.