

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

# KURSPPLAN FRANKFURT

7.00		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 6.30 - 7.30 Uhr				
8.00						
9.00			<b>PILATES</b> 9.45 - 10.45 Uhr			
10.00			<b>STRONG BY ZUMBA</b> 10.45 - 11.35 Uhr		<b>ZUMBA fitness</b> 10.00 - 10.50 Uhr	
11.00					<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 11.00 - 12.00 Uhr	<b>POWER YOGA</b>
12.00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 12.00 - 13.00 Uhr		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 12.00 - 13.00 Uhr		<b>LES MILLS CXWORX</b> 12.10 - 12.40 Uhr	11.30 - 13.00 Uhr
13.00				<b>YOGA + MEDITATION</b> 13.00 - 14.15 Uhr		
14.00						
15.00						<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 15.00 - 16.00 Uhr
16.00						<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16.10 - 17.10 Uhr
17.00						
18.00	<b>ZUMBA fitness</b> 18.30 - 19.20 Uhr	<b>PILATES</b> 18.00 - 18.45 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18.00 - 19.00 Uhr		<b>ZUMBA fitness</b> 18.30 - 19.20 Uhr	
19.00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19.30 - 20.30 Uhr	<b>DANCE</b> 19.00 - 19.50 Uhr	<b>LES MILLS CXWORX</b> 19.10 - 19.40 Uhr	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19.30 - 20.30 Uhr	
20.00	<b>LES MILLS CXWORX</b> 20.40 - 21.10 Uhr	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 20.00 - 21.00 Uhr	<b>YOGA + MEDITATION</b> 19.40 - 20.55 Uhr	<b>LES MILLS CXWORX</b> 20.10 - 20.40 Uhr		
21.00		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 21.00 - 22.00 Uhr		<b>ZUMBA fitness</b> 20.40 - 21.30 Uhr		

Gültig ab 15. Januar 2017

## 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

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 deine imaginären Gegner durch Punches, Kicks und Katas 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

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 Gewichts Auswahl 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

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.

## ZUMBA

ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen, mit hoher als auch mit geringer Intensität. Garantiert ist eine hohe Kalorieverbrennung und eine Fitnessparty. Man hat alles zugleich: Muskelaufbau, Cardio-training und eine Menge Spaß für Jedermann.

### STRONG by Zumba™

wurde für Teilnehmer entwickelt, die intensiver trainieren möchten noch bessere Ergebnisse sehen wollen. Zu beachten ist, dass STRONG by Zumba™ mit einer Zumba® Fitness Stunde nicht zu vergleichen ist! Einfache Tanzschritte stehen zwar auch auf dem Programm, es ist jedoch ein sportlicheres Trainings-Workout für alle jene, die sich gerne bewegen, aber ungern an einer ganzen Tanzstunde teilnehmen wollen. Das Workout kann an jedes Fitnessniveau angepasst werden, somit ist es für jeden geeignet.

Mithilfe deines Eigengewichts verbesserst du die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln. Die hochintensiven Intervalle bringen deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.

## DANCE

ist ein temperamentvoller Mix aus verschiedenen Tanzstilen wie House, Latino-Pop, MTV-Moves und vielen mehr zu einem gigantischen Tanztraining mit HerzKreislauf- und Fettverbrennung der Extraklasse. Dance vereint Jazz- und Modeelemente mit heißen Latinovariationen. Die Choreografien spiegeln die Lebensfreude der beschwingten lateinamerikanischen Rhythmen und amerikanischen Straßentänzen wieder. Lass dich mit Spaß und Freude bewegen.

## YOGA

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

## POWER YOGA

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 (Jaj 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 wirst du straffer, schlanker, entspannter und verbesserst deine Haltung. Pilates spricht alle tiefen und oberflächlichen Muskeln deines Körpers an, wobei im Fokus jeder Übung deine Rumpfmuskulatur steht. Dieses spezielle Trainingssystem, das mehrere Hunderte von Übungen auf der Matte und an besonderen Pilates-Geräten umfasst, ist kein neuer Fitnessstrend, 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 deine Muskulatur und macht sie gleichzeitig geschmeidig, hält deine Gelenke beweglich, fördert dein Nervensystem und lässt dich mental entspannen. Im Fokus jeder Pilates-Übung steht die gesunde Kräftigung deiner tiefliegenden sowie oberflächlichen Bauch- und Rückenmuskulatur. Dabei wird auf eine abwechslungsreiche Bewegungsweise der Wirbelsäule geachtet so dass deine Wirbelsäulengesundheit und deine Haltung profitieren. Große Arm- und Beinbewegungen verbessern die Beweglichkeit deiner Schulter- und Hüftgelenke und festigen die Muskulatur deiner 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 deinen Körper. Bewegungsmuster werden optimiert und in deinen Alltag übernommen.

**Das erreichst du 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.

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

<b>10.30</b>	<b>YOGA (90 min)</b>	<b>16.00</b>	<b>ZUMBA PARTY (60 min)</b>
<b>17.15</b>	<b>BODYPUMP (60 min)</b>	<b>18.25</b>	<b>CORE (30 min)</b>

\* Karfreitag, Ostersonntag, Ostermontag, Maifeiertag (01.05.), Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Fronleichnam, Tag der Dt. Einheit (03.10.), Reformationstag (31.10. einmalig), 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.), Silvester (31.12.)

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