



KURSPLAN LEIPZIG-SÜDVORSTADT

GÜLTIG AB 19. JANUAR 2018

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.00				YOGA Laura 8.00 - 9.00 Uhr			
9.00		PILATES Birgit 9.00 - 10.00 Uhr	RÜCKEN FIT Sascha 9.00 - 9.45 Uhr	RÜCKEN FIT Elisabeth 9.00 - 9.45 Uhr		deepWORK® Sascha 9.00 - 10.00 Uhr	
10.00		BAUCH WORKOUT Birgit 10.00 - 10.20 Uhr	deepWORK® Sascha 10.00 - 11.00 Uhr	BODY FIT Elisabeth 10.00 - 10.45 Uhr		BODY FIT Sascha 10.00 - 10.45 Uhr	
16.00							LES MILLS BODY PUMP Christoph 16.00 - 17.00 Uhr
17.00	LES MILLS BODY COMBAT Kevin 17.00 - 18.00 Uhr	LES MILLS BODY PUMP Christoph 17.00 - 18.00 Uhr	BODY FIT Birgit 17.00 - 17.45 Uhr	ZUMBA fitness Nadine 17.00 - 18.00 Uhr	RÜCKEN FIT Kristina 17.00-17.45 Uhr		LES MILLS BODY COMBAT Kevin 17.10 - 18.10 Uhr
18.00	STEP' N STYLE Laura 18.00 - 18.45 Uhr	LES MILLS BODY COMBAT Kevin 18.10 - 19.10 Uhr	PILATES Birgit 18.00 - 19.00 Uhr	BODY FIT Nadine 18.00 - 18.45 Uhr	BODY FIT Kristina 18.00 - 18.45 Uhr		
19.00	BODY FIT Laura 19.00 - 19.45 Uhr	RÜCKEN FIT Laura 19.15 - 20.00 Uhr	STEP' N BURN Birgit 19.00 - 19.45 Uhr	LES MILLS BODY PUMP Christoph 19.00 - 20.00 Uhr	PILATES Kristina 19.00 - 20.00 Uhr		
20.00	LES MILLS BODY PUMP Maik 20.00 - 21.00 Uhr	YOGA Laura 20.00 - 21.00 Uhr	ZUMBA fitness Nadine 20.00 - 21.00 Uhr	YOGA Birgit 20.10 - 21.10 Uhr	ZUMBA fitness Mandy 20.00 - 21.00 Uhr		
21.00	BAUCH WORKOUT Maik 21.10 - 21.30 Uhr		BAUCH WORKOUT Nadine 21.00 - 21.20 Uhr				

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 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 Hauptmuskelgruppen mit den besten Kräftigungsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Das Entscheidende bei BODYPUMP ist der REP EFFECT™, ein Durchbruch im Fitnesstraining mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl und geringer Gewichtbelastung. Dadurch steigert du deine Kraft und bekommst eine athletische Körpermuskulatur. Top-Ten-Musik, Weltklasse-Instruktorinnen 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 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.

YOGA ZUMBA

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.

BAUCH WORKOUT

Waschbrettbauch statt Waschbärbau in 15-30 Minuten. Lass dich überraschen und bringe viel Kraft und Durchhaltevermögen mit.

YOGA

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

BODY FIT

In diesem Kurs wird der ganze Körper trainiert, aber insbesondere Beine, Gesäß und Körpermitte. Mit dem eigenem Körpergewicht oder verschiedenen Kleingeräten (Kurzhanthel, Tubes, Gewichtsmanschetten etc.) entsteht ein abwechslungsreiches und effektives Workout, welches auch gezielt mögliche „Problemzonen“ bekämpft.

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 starrer, 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 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 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.

deepWORK®

ist ein ganzheitliches Training, das alle Eigenschaften eines funktionellen Trainings auf der körperlichen und mentalen Ebene vereint. Der eigene Körper steht im Mittelpunkt und wird durch effektive Übungen trainiert, die im Wechsel dynamisch und statisch sind. So entsteht ein kraftvolles Ganzkörper-Workout, das durch Atemwahrnehmung und eine Entspannungsphase am Ende der Stunde ergänzt wird.

Step'n Style

Der Klassiker unter den Fitnesskursen! Seit in den 80er Jahren noch diverse Pop-Ikonen mit Schweißbändern auf den Steppern turnten, hat sich einiges verändert – unter anderem die Frisuren- und Sportmode. Doch Step ist immer noch obenauf, angepasst an die neue Zeit.

Step'n Burn

Dieser schweißtreibende Kurs beinhaltet die Elemente von Kraftausdauer- sowie Krafttraining. Nach einem Warm-Up folgt ein kurzer Cardiotel auf dem Stepper, um danach mit vielfältigen und effizienten Übungen den ganzen Körper zu stählen. Neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, ergänzen der Stepper und Kleingeräte das Training (u.a. Kurzhanthel, Tubes und Pezziball), so dass ein intensives und herausforderndes Workout entsteht.

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)

* Karfreitag, Ostersonntag, Ostermontag, Maifeiertag (01.05.), Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Tag der Dt. Einheit (03.10.), Reformationstag (31.10.), (21.11.)
2. Weihnachtsfeiertag (26.12.), Silvester (31.12.)

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