



KURSPLAN LEIPZIG-SÜDVORSTADT

GÜLTIG AB APRIL 2019

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

8:00

YOGA

8:00 - 9:00 Uhr

9:00

PILATES

9:00 - 10:00 Uhr

BAUCH WORKOUT
10:00 - 10:20 Uhr

RÜCKENFIT

9:00 - 9:45 Uhr

BODY FIT

10:00 - 10:45 Uhr

RÜCKENFIT

9:10 - 9:55 Uhr

tone

10:00 - 10:45 Uhr

**LES MILLS
BODYPUMP**

9:00 - 10:00 Uhr

RÜCKENFIT

9:00 - 9:45 Uhr

BODY FIT

10:00 - 10:45 Uhr

10:00

11:00

deepWORK®

11:00 - 12:00 Uhr

17:00

tone

17:00 - 17:45 Uhr

**LES MILLS
BODYPUMP**

17:00 - 18:00 Uhr

STEP' N BURN

17:00 - 17:45 Uhr

ZUMBA
fitness

17:00 - 18:00 Uhr

PILATES

17:00 - 18:00 Uhr

**LES MILLS
BODYPUMP**

17:00 - 18:00 Uhr

18:00

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

18:00 - 19:00 Uhr

BODY FIT

18:10 - 18:55 Uhr

PILATES

18:00 - 19:00 Uhr

tone

18:05 - 18:50 Uhr

STEP' N BURN

18:10 - 18:55 Uhr

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

18:10 - 18:55 Uhr

19:00

RÜCKENFIT

19:05 - 19:50 Uhr

RÜCKENFIT

19:00 - 19:45 Uhr

ZUMBA
fitness

19:05 - 20:05 Uhr

**LES MILLS
BODYPUMP**

19:00 - 20:00 Uhr

deepWORK®

19:00 - 20:00 Uhr

tone

19:00 - 19:45 Uhr

20:00

**LES MILLS
BODYPUMP**

20:00 - 21:00 Uhr

YOGA

20:00 - 21:00 Uhr

BAUCH WORKOUT

20:10 - 20:30 Uhr

YOGA

20:10 - 21:10 Uhr

21:00

BAUCH WORKOUT
21:10 - 21:30 Uhr

ALLGEMEINE INFO

Unsere Gruppenkurse können Einsteiger und Fortgeschrittene gemeinsam besuchen. Es werden vom Trainer Alternativen angeboten, die sich im 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 BODYPUMP

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 Fitnesstraining 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 hochintensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 560 kcal | **RESULTATE** > steigert Kraft und Ausdauer, formt und definiert den gesamten Körper

LES MILLS BODYCOMBAT

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 Katas besiegen.

Zerschlage kraftvoll Kalorien und erlebe eine neue Art von Cardio-Fitness.

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

tone

In 45 Minuten wird dein gesamter Körper durch vielfältige und intensive Kraft- und Ausdauer- sowie funktionelle Übungen gefordert. Zudem erhält dabei auch die Körpermitte einen besonderen Fokus und wird durch ein spezielles Core-Training beansprucht. Les Mills Tone ist für alle Levels geeignet, da die Übungen entsprechend des individuellen Trainingsstands angepasst werden.



Eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen, mit hoher genauso wie mit niedriger Intensität. Garantiert ist eine hohe Kalorienverbrennung und eine Fitnessparty. Man hat alles zugleich: Muskelaufbau, Cardiotraining und eine Menge Spaß für jedermann.

BAUCH WORKOUT

Washbrettbauch statt Waschbärbauch in 15-30 Minuten pro Einheit. Lass Dich überraschen und bringe viel Kraft und Durchhaltevermögen mit.

YOGA

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die verschiedene körperliche und geistige Aspekte umfasst. In unseren Kursen steigern verschiedene Übungen (Asana) und kontrollierte Atmung (Pranayama) Beweglichkeit und Tiefenkraft und führen zu einer verstärkten Einheit zwischen Körper und Geist. 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 (Kurzhandel, Tubes, Gewichtsmanschetten etc.) entsteht ein abwechslungsreiches und effektives Workout, welches auch gezielt mögliche „Problemzonen“ bekämpft.

PILATES

Pilates dient zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sechs Prinzipien zeichnen diesen Sport aus: Konzentration (hilft Körper und Geist in Harmonie zu bringen), Zentrierung (Stärkung der Körpermitte), Kontrolle (kontrollierte Ausführung aller Bewegungen), um Helfer Muskeln zu stärken), Atmung (bewusste Atmung hilft Kontrolle über den Körper zu erhöhen), Präzision (präzise und perfekte Bewegungen), Haltung (korrekte Haltung während der Übungen) und Fluss (fließende Bewegungen). Pilates ist eigentlich für jeden geeignet. Männer, Frauen, Anfänger, Fortgeschrittene. Viele Teilnehmer erinnern die Übungen an Yoga, allerdings mit einem größeren Fokus auf Muskelaufbau.

deepWORK®

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 BURN

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

RÜCKENFIT

Ein schöner Rücken kann auch entzücken – und ein starker Rücken kennt keinen Schmerz. Damit ist eigentlich auch schon alles gesagt, was es zu sagen gibt, denn unser Rücken-Kurs hilft Dir dabei genau diesen starken Rücken aufzubauen. Das sieht nicht nur gut aus und fördert eine gute Körperhaltung, sondern hilft auch aktiv gegen die Volkskrankheit Rückenschmerzen.

AN DIESEN FEIERTAGEN FINDEN IN UNSEREN STUDIOS FOLGENDE KURSE STATT:

Karfreitag, Ostermontag, Maifeiertag, Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Tag der Dt. Einheit, Reformationstag, Buß- und Bettag

10:30 YOGA (90 min)

17:10 BAUCH WORKOUT (15 min)

16:00 Les Mills BODYPUMP (60 min)

17:30 ZUMBA (60 min)

ACHTUNG:

Ostersonntag, Weihnachten (24./25./26.12.), Silvester und Neujahr finden keine Kurse statt.