



KURSPLAN MÜNCHEN-GIESING

GÜLTIG AB APRIL 2019

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

7:00

LES MILLS
BODYPUMP

6:30 - 7:30 Uhr

8:00

BBP TONE

9:00

YOGA

9:00 - 10:15 Uhr

8:30 - 9:30 Uhr

LES MILLS
BODYPUMP

9:00 - 10:00 Uhr

LES MILLS
BODYPUMP

9:00 - 10:00 Uhr

10:00

PILATES

10:05 - 11:05 Uhr

ZUMBA
fitness

10:10 - 11:00 Uhr

LES MILLS
BODYPUMP

10:00 - 11:00 Uhr

11:00

BAUCH WORKOUT
11:10 - 11:40 Uhr

17:00

YOGA

LES MILLS
BODYPUMP

17:00 - 18:00 Uhr

18:00

ZUMBA
fitness

17:40 - 18:30 Uhr

17:00 - 18:15 Uhr

BAUCH WORKOUT

18:10 - 18:25 Uhr

19:00

BBP TONE
18:40 - 19:10 Uhr

LES MILLS
BODYCOMBAT

18:30 - 19:30 Uhr

BAUCH WORKOUT
18:30 - 18:45 Uhr

LES MILLS
BODYPUMP

18:55 - 19:55 Uhr

ZUMBA
fitness

18:20 - 19:10 Uhr
 BAUCH WORKOUT
19:15 - 19:30 Uhr

LES MILLS
BODYCOMBAT

18:35 - 19:35 Uhr

ZUMBA
fitness

18:45 - 19:35 Uhr

20:00

19:10 - 20:10 Uhr
LES MILLS
BODYPUMP

YOGA

19:45 - 21:00 Uhr

PILATES

20:00 - 21:00 Uhr

19:30 - 20:30 Uhr

LES MILLS
BODYPUMP

21:00

20:40 - 21:40 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 Hauptmuskelgruppen mit den besten Kräftigungsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curfs. 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 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 hochintensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 560 kcal | **RESULTATE** > steigert Kraft und Ausdauer, formt und definiert den gesamten Körper

LES MILLS BODYATTACK

Ein hochintensives Cardio-Workout, das mit einfachen Bewegungsabläufen Deine Kraft und Ausdauer steigert. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Sportelementen. Das energiegeladene Intervalltraining mit elf Tracks beinhaltet zwei Cardio-Spitzen. Egal ob Du Profi oder Beginner bist, die dynamischen Instruktionen, die energiegeladene Musik und die Gruppendynamik werden Dich dazu motivieren Deine Fitnessziele zu erreichen. In nur 55 Minuten wird Deine Schnelligkeit, Fitness, Kraft sowie Beweglichkeit verbessert. Hohe Kalorienverbrennung und Intensität.

INTENSITÄT > hochintensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 730 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.

ZUMBA

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.

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.

BAUCH WORKOUT

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

STRETCHING

Stretching heißt dehnen oder strecken. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden anhaltend statisch gedehnt. Statisch bedeutet, dass die Dehnstellung einige Zeit beibehalten wird. Durch regelmäßiges Strecken bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig.

BBP TONE

Eine optimale Mischung aus Kraft- sowie Herz-Kreislauf-Training – und natürlich Spaß. Durch effiziente, funktionelle Übungen formst Du Deine Beine, stärkst Deine Gesäßmuskulatur und straffst Deinen Bauch. Es sind verschiedenste Intensitätslevel möglich, die Optionen werden von der Kursleiterin alle vorgestellt. Der Mix aus Lunges, Squats und Cardio-Abschnitten ist dabei ein Garant für einen hohen Kalorienverbrauch.

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 Helfermuskeln 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.

AN DIESEN FEIERTAGEN FINDEN IN UNSEREN STUDIOS FOLGENDE KURSE STATT:

Dreikönigstag, Karfreitag, Ostermontag, Maifeiertag, Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Fronleichnam, Mariä Himmelfahrt, Tag der Dt. Einheit, Allerheiligen

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.