



# KURSPLAN MÜNCHEN-LAIM

GÜLTIG AB APRIL 2019

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

7:00

LES MILLS  
**BODYPUMP**

6:30 - 7:30 Uhr

8:00

9:00

**PILATES**

9:00 - 10:00 Uhr

**RÜCKENFIT**

9:00 - 10:00 Uhr

**PILATES**

9:00 - 10:00 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

9:00 - 10:00 Uhr

10:00

**STRETCHING**  
10:00 - 10:30 Uhr

**YOGA**

10:00 - 11:00 Uhr

**STRETCHING**  
10:00 - 10:30 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

10:00 - 11:00 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

10:00 - 11:00 Uhr

11:00

LES MILLS  
**CXWORX**

11:10 - 11:40 Uhr

**ZUMBA**  
fitness

11:45 - 12:35 Uhr

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

11:10 - 12:10 Uhr

17:00

LES MILLS  
**BODYPUMP**

17:00 - 18:00 Uhr

LES MILLS *Express*  
**BODYATTACK**

18:10 - 18:40 Uhr

**ZUMBA**  
fitness

18:45 - 19:40 Uhr

**YOGA**

19:45 - 21:15 Uhr

**PILATES**

17:00 - 18:00 Uhr

**YOGA**

18:00 - 19:00 Uhr

LES MILLS *Express*  
**BODYPUMP**

19:10 - 19:55 Uhr

LES MILLS  
**CXWORX**

20:05 - 20:35 Uhr

LES MILLS *Express*  
**BODYCOMBAT**

20:40 - 21:25 Uhr

**BAUCH WORKOUT**

16:45 - 17:00 Uhr

LES MILLS  
**BODYATTACK**

17:00 - 18:00 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

18:10 - 19:10 Uhr

**ZUMBA**  
fitness

19:15 - 20:05 Uhr

**PILATES**

20:10 - 21:10 Uhr

**YOGA - POWER YOGA**

16:40 - 18:10 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

18:25 - 19:25 Uhr

LES MILLS  
**CXWORX**

19:30 - 20:00 Uhr

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

20:05 - 21:05 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

17:30 - 18:30 Uhr

LES MILLS  
**BODYATTACK**

18:35 - 19:35 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

17:30 - 18:30 Uhr

**ZUMBA**  
fitness

18:40 - 19:30 Uhr

21:00

20:25 - 21:25 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 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 Gewichts Auswahl inspirieren Dich und bringen Dir Deine Wertschöpfung 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.

#### LES MILLS CXWORX

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 hochintensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 250 kcal | **RESULTATE** > steigert Kraft im Oberkörper, definiert den Rumpf, stabilisiert den Rücken.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### POWER YOGA

Power Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yogaform und der Überbegriff für Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga und Hatha Yoga. Die Asanas werden jeweils circa 5 Atemzüge (Jaj Atmung) gehalten – das erfordert Kraft und Durchhaltevermögen. Power Yoga ist deswegen vor allem für Fortgeschrittene geeignet.

### 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.

## 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.**