



# KURSPLAN MÜNCHEN-NEUHAUSEN

GÜLTIG AB APRIL 2019

MONTAG      DIENSTAG      MITTWOCH      DONNERSTAG      FREITAG      SAMSTAG      SONNTAG

7:00		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 6:30 - 7:30 Uhr		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 6:30 - 7:30 Uhr LES MILLS Express <b>BODYCOMBAT</b> 7:40 - 8:25 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 7:00 - 8:00 Uhr		
8:00	★ <b>YOGA</b>					LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 8:30 - 9:30 Uhr	
9:00	8:00 - 9:15 Uhr LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	★ <b>PILATES</b>	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 9:00 - 10:00 Uhr ★ <b>BAUCH WORKOUT</b> 10:05 - 10:20 Uhr		★ <b>YOGA</b> 9:00 - 10:15 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 9:40 - 10:40 Uhr	
10:00	9:20 - 10:20 Uhr LES MILLS <b>GRIT</b> SERIES 10:25 - 10:55 Uhr	9:30 - 10:30 Uhr	★ <b>ZUMBA</b> fitness			★ <b>ZUMBA</b> fitness	★ <b>ZUMBA</b> fitness 10:00 - 10:50 Uhr ★ <b>BAUCH WORKOUT</b> 10:55 - 11:10 Uhr
11:00	★ <b>BAUCH WORKOUT</b> 11:00 - 11:15 Uhr	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 10:40 - 11:40 Uhr ★ <b>BAUCH WORKOUT</b> 11:45 - 12:00 Uhr	10:30 - 11:20 Uhr			11:00 - 11:50 Uhr	
12:00		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 12:10 - 13:10 Uhr		★ <b>STRONG</b> - ZUMBA 12:00 - 12:50 Uhr ★ <b>BAUCH WORKOUT</b> 12:55 - 13:10 Uhr			
13:00							
14:00							
15:00					LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 14:30 - 15:30 Uhr ★ <b>BAUCH WORKOUT</b> 15:35 - 15:50 Uhr		
16:00		★ <b>PILATES</b> 15:45 - 16:30 Uhr LES MILLS <b>GRIT</b> SERIES 16:35 - 17:05 Uhr	★ <b>YOGA</b> 16:30 - 17:30 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 16:30 - 17:30 Uhr	★ <b>PILATES</b> 16:00 - 17:00 Uhr	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 16:30 - 17:30 Uhr ★ <b>BAUCH WORKOUT</b> 17:35 - 17:50 Uhr	★ <b>YOGA</b> - POWER YOGA 15:45 - 17:00 Uhr
17:00	★ <b>ZUMBA</b> fitness 17:10 - 18:00 Uhr	LES MILLS Express <b>BODYPUMP</b> 17:15 - 18:00 Uhr	★ <b>YOGA</b> - POWER YOGA	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 17:35 - 18:35 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 17:10 - 18:10 Uhr	★ <b>BAUCH WORKOUT</b> 17:35 - 17:50 Uhr ★ <b>YOGA</b>	★ <b>ZUMBA</b> fitness 17:05 - 17:55 Uhr
18:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 18:10 - 19:10 Uhr	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 18:05 - 19:05 Uhr	17:35 - 18:50 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 18:45 - 19:45 Uhr	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 18:20 - 19:20 Uhr	18:00 - 19:15 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 18:05 - 19:05 Uhr
19:00	LES MILLS <b>GRIT</b> SERIES 19:20 - 19:50 Uhr	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 19:10 - 20:10 Uhr	★ <b>PILATES</b> 18:55 - 19:55 Uhr	LES MILLS <b>GRIT</b> SERIES 19:50 - 20:20 Uhr	★ <b>BAUCH WORKOUT</b> 19:25 - 19:40 Uhr		LES MILLS <b>GRIT</b> SERIES 19:10 - 19:40 Uhr
20:00	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 19:55 - 20:40 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 20:15 - 21:15 Uhr	★ <b>ZUMBA</b> fitness 20:00 - 20:50 Uhr	★ <b>BAUCH WORKOUT</b> 20:25 - 20:40 Uhr			
21:00	★ <b>ZUMBA</b> fitness 20:45 - 21:35 Uhr		★ <b>ZUMBA</b> fitness 21:00 - 21:50 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 Gewichtsauswahl inspirieren Dich und bringen Dir Deine Wunschergebnisse schneller als Du es für möglich hältst. Es ist das beliebteste Training für Mitglieder 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.

## GRIT SERIES

30-minütiges hochintensives Intervall-Workout. Kalorienverbrennung auf höchster Stufe. Lass Dich überraschen. Unsere Trainer wechseln zwischen den drei Programmen von GRIT SERIES:

**GRIT Cardio:** Du verbesserst Deine cardiovaskuläre Fitness und Schnelligkeit.

**GRIT Athletic:** Du konzentrierst Dich auf plyometrische Übungen. Fühle Dich wie ein Athlet.

**GRIT Strength:** Du bekommst schlanke Muskeln indem Du Deine Kraft mit verschiedenen Gewichten verbesserst.

## ZUMBA

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.

## STRONG BY ZUMBA

Auch für Tanzmuffel geeignet. Funktionelles Ganzkörpertraining mit wenig Tanzeinheiten, aber mehr traditionellen Fitnessübungen. Der Beat der Musik wird Dich motivieren, Deine Fitness zu verbessern.

## 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

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.

## BAUCH WORKOUT

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

## 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)**

**16:00 Les Mills BODYPUMP (60 min)**

**17:10 BAUCH WORKOUT (15 min)**

**17:30 ZUMBA (60 min)**

## ACHTUNG:

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