



KURSPLAN MÜNCHEN-TRUDERING

GÜLTIG AB MAI 2019

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:00			★ YOGA	LES MILLS BODYPUMP 6:30 - 7:30 Uhr			
9:00		LES MILLS BODYPUMP 9:15 - 10:15 Uhr	8:30 - 9:45 Uhr		★ YOGA MEETS RÜCKEN 9:00 - 10:00 Uhr		
10:00		★ RÜCKENFIT STRETCH 10:20 - 10:50 Uhr			★ PILATES 10:05 - 10:45 Uhr ★ STRETCH RELAX 10:45 - 10:55 Uhr	STRONG [™] ZUMBA 10:15 - 11:00 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 10:00 - 11:00 Uhr
11:00						ZUMBA fitness 11:05 - 11:55 Uhr	LES MILLS BODYATTACK 11:05 - 11:50 Uhr
12:00	LES MILLS BODYPUMP 12:00 - 13:00 Uhr LES MILLS GRIT SERIES 13:05 - 13:35 Uhr						
17:00		★ YOGA 17:00 - 18:15 Uhr		LES MILLS BODYPUMP 17:00 - 18:00 Uhr			
18:00	★ PILATES 18:15 - 19:00 Uhr	LES MILLS BODYATTACK 18:20 - 19:05 Uhr	LES MILLS Express BODYPUMP 18:10 - 18:55 Uhr	LES MILLS GRIT SERIES 18:10 - 18:40 Uhr	LES MILLS BODYCOMBAT 18:00 - 19:00 Uhr		
19:00	ZUMBA fitness 19:10 - 20:00 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 19:15 - 20:15 Uhr	★ BAUCH WORKOUT Express 19:00 - 19:15 Uhr	LES MILLS BODYATTACK 18:45 - 19:30 Uhr	★ BAUCH WORKOUT Express 19:05 - 19:20 Uhr		
20:00	LES MILLS BODYPUMP 20:10 - 21:10 Uhr	LES MILLS GRIT SERIES 20:20 - 20:50 Uhr ★ STRETCH RELAX 20:50 - 21:00 Uhr	LES MILLS BODYCOMBAT 19:20 - 20:20 Uhr	★ YOGA - POWER YOGA 19:40 - 20:55 Uhr			
21:00			ZUMBA fitness 20:30 - 21:20 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 Hauptmuskulaturgruppen 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 Gewichtsmbelastung. Dadurch steigert Du Deine Kraft und bekommst eine athletische Körpermuskulatur. Top-Ten-Musik, Weltklasse-Instruktor:innen 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 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 Instruktor:innen, 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 kardiovaskuläre 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 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.

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

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 (Jai 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:innen 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.

BAUCH WORKOUT

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

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.

STRETCH RELAX

Kurze Stretch und Relax Einheit zur Entspannung und Dehnung der verschiedenen Muskelpartien. Perfekt für den Schluss eines erfolgreichen Workouts.

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.