



# KURSPLAN NÜRNBERG-ZENTRUM

GÜLTIG AB OKTOBER 2018

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

7:00

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
6:30 - 7:30 Uhr

8:00

**LES MILLS  
BODYBALANCE**  
8:00 - 9:00 Uhr

9:00

**PILATES**  
9:30 - 10:20 Uhr

10:00

**YOGA**  
10:25 - 11:25 Uhr

**ZUMBA**  
fitness

10:30 - 11:20 Uhr

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
10:30 - 11:30 Uhr

11:00

**LES MILLS  
BODYBALANCE**  
11:40 - 12:40 Uhr

12:00

17:00

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
17:30 - 18:30 Uhr

**PILATES**  
17:00 - 18:00 Uhr

**RÜCKENFIT**  
17:00 - 18:00 Uhr

**LES MILLS  
CXWORX**  
17:30 - 18:00 Uhr

**YOGA**  
16:30 - 17:30 Uhr  
**LES MILLS  
CXWORX**  
17:40 - 18:10 Uhr

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
17:30 - 18:30 Uhr

**RÜCKENFIT**  
16:10 - 17:10 Uhr  
**STRONG**™ ZUMBA

17:20 - 18:20 Uhr

18:00

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**  
18:40 - 19:40 Uhr

**YOGA - POWER YOGA**  
18:10 - 19:10 Uhr

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**  
18:05 - 19:05 Uhr  
**LES MILLS  
BODYPUMP**  
19:15 - 20:15 Uhr

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
18:10 - 19:10 Uhr

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**  
18:15 - 19:15 Uhr

**LES MILLS  
BODYBALANCE**  
18:40 - 19:40 Uhr

**ZUMBA**  
fitness  
18:30 - 19:20 Uhr

19:00

**LES MILLS  
CXWORX**  
19:45 - 20:15 Uhr

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
19:20 - 20:20 Uhr

**ZUMBA**  
fitness  
19:25 - 20:15 Uhr

**ZUMBA**  
fitness  
19:20 - 20:10 Uhr

**ZUMBA**  
fitness  
19:25 - 20:15 Uhr

20:00

**ZUMBA**  
fitness  
20:20 - 21:10 Uhr

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**  
20:30 - 21:30 Uhr

**ZUMBA**  
fitness  
20:25 - 21:15 Uhr

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
20:20 - 21:20 Uhr

21:00

## 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 Curis. 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.

### LES MILLS CXWORK

Die revolutionäre Art und Weise den Core zu trainieren. Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, fordert jede 30-minütige CXWORK-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, CXWORK 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.

### LES MILLS BODYBALANCE

BODYBALANCE ist eine von Yoga inspirierte Art der Gruppenfitness, die auch Elemente von Tai Chi und Pilates umfasst. Der Kurs ist für jeden geeignet und hilft Körper, Geist und Seele auf eine Linie zu bringen. Kontrollierte Atmung und eine präzise ausgewählte Abfolge von Dehnübungen, Posen und Bewegungen helfen dabei ein ganzheitliches Workout zu schaffen und das Gefühl für den eigenen Körper zu stärken wie nie zuvor. Wie immer bei Les Mills sorgt die passende Musikauswahl dafür, dass man vollends ins Training eintauchen kann.



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.



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 (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.

## 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 FEIERTAGEN\* FINDEN IN ALLEN STUDIOS DIE GLEICHEN KURSE STATT:

**10:30 YOGA (90 min)**

**16:00 ZUMBA (60 min)**

**17:15 BODYPUMP (60 min)**

**18:25 CORE (30 min)**

\* Hl. Drei Könige (06.01.), Karfreitag, Ostersonntag, Ostermontag, Maifeiertag (01.05.), Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Fronleichnam, Tag der Dt. Einheit (03.10.), Allerheiligen (01.11.), 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.), Silvester (31.12.)

**ACHTUNG: Neujahr (01.01.) und Weihnachten (24./25.12.) finden keine Kurse statt.**