



# KURSPLAN BERLIN-MOABIT

GÜLTIG AB JANUAR 2020

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

9:00

PILATES

LES MILLS  
**BODYPUMP**

9:00 - 10:00 Uhr

9:00 - 10:00 Uhr

10:00

YOGA

10:00 - 11:15 Uhr

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

10:10 - 11:10 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

10:00 - 11:00 Uhr

LES MILLS  
**BODYATTACK**

10:00 - 11:00 Uhr

11:00

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

11:10 - 12:10 Uhr

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

11:10 - 12:10 Uhr

12:00

17:00

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

17:00 - 18:00 Uhr

YOGA

17:00 - 18:15 Uhr

BAUCH WORKOUT

17:30 - 17:50 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

18:00 - 19:00 Uhr

18:00 - 18:50 Uhr

BAUCH WORKOUT

17:00 - 17:20 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

17:30 - 18:30 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

17:00 - 18:00 Uhr

BAUCH WORKOUT

18:10 - 18:30 Uhr

18:00

18:10 - 19:00 Uhr

LES MILLS  
**BODYATTACK**

18:20 - 19:20 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

19:30 - 20:30 Uhr

LES MILLS  
**BODYATTACK**

19:10 - 20:10 Uhr

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

19:00 - 20:00 Uhr

YOGA

18:45 - 20:00 Uhr

YOGA

18:45 - 20:00 Uhr

20:00

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

20:20 - 21:20 Uhr

20:40 - 21:30 Uhr

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

20:15 - 21:15 Uhr

LES MILLS  
**BODYPUMP**

20:10 - 21:10 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 Hauptmuskulgruppen 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-Instruktoressen und Deine persönliche Gewichtsabnahme 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 Instruktoressen, 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 mächtige 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 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.

### 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.

## 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.

## 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 Hilfsmuskeln 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. Leistungssteigerung bei Sportarten wie Joggen, Schwimmen, Tennis, Golf, Skifahren, Tanz etc., Verbesserung der Ausstrahlung, Mentale Entspannung, Verfeinerung der Koordination und der Bewegungsweise.

## AN DIESEN FEIERTAGEN FINDEN IN UNSEREN STUDIOS FOLGENDE KURSE STATT:

Internationaler Frauentag, Karfreitag, Ostermontag, Maifeiertag, Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Tag der Dt. Einheit

**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.**