



# KURSPLAN MÜNCHEN-GIESING

GÜLTIG AB NOVEMBER 2021

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

7:00

LES MILLS  
BODYPUMP

6:30 - 7:30 Uhr

8:00

9:00

★ YOGA

9:15 - 10:15 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

9:00 - 10:00 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

9:00 - 10:00 Uhr

10:00

★ PILATES

10:10 - 10:55 Uhr

ZUMBA  
fitness

10:15 - 11:05 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

10:00 - 11:00 Uhr

11:00

★ BAUCH WORKOUT Express  
11:10 - 11:25 Uhr

17:00

ZUMBA  
fitness

17:15 - 18:05 Uhr

★ CORE WORKOUT  
18:15 - 18:45 Uhr

LES MILLS  
BODYCOMBAT

18:00 - 19:00 Uhr

★ YOGA MEETS  
PILATES

17:30 - 18:30 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

18:45 - 19:45 Uhr

★ CORE WORKOUT  
20:00 - 20:30 Uhr

ZUMBA  
fitness

17:45 - 18:35 Uhr

LES MILLS  
BODYATTACK

18:45 - 19:30 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

19:40 - 20:40 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

17:00 - 18:00 Uhr

★ BAUCH WORKOUT Express

18:15 - 18:30 Uhr

LES MILLS  
BODYCOMBAT

18:40 - 19:40 Uhr

19:00

LES MILLS  
BODYATTACK

18:55 - 19:40 Uhr

LES MILLS  
BODYPUMP

19:55 - 20:55 Uhr

★ YOGA

19:10 - 20:10 Uhr

20:00

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-Instruktoren und Deine persönliche Gewichts Auswahl 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 Instruktoren, 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.

## 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.

## 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.

## BAUCH WORKOUT

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

## CORE WORKOUT

Core (zu deutsch „Kern“) ist ein intensives Kraft-Ausdauertraining ist, das insbesondere die tief liegenden Muskeln des Körperkerns – also vor allem Bauch, Rücken und Beckenboden trainiert. Regelmäßiges Core Training sorgt somit für eine bessere Körperhaltung und strafft den Körper, da auch die großen Muskeln in Beinen und Po mittrainiert werden.

## 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

**10:00 - 11:00 YOGA**

**17:10 - 17:25 BAUCH EXPRESS**

**16:00 - 17:00 LES MILLS BODYPUMP**

**17:35 - 18:35 ZUMBA**

## ACHTUNG:

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