



# KURSPLAN MÜNCHEN-NEUHAUSEN

GÜLTIG AB 17. OKTOBER 2022

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

7:00		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 6:30 - 7:30 Uhr		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 6:30 - 7:30 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 7:00 - 8:00 Uhr	
8:00	<b>YOGA</b> 8:00 - 9:00 Uhr				<b>YOGA</b> 8:10 - 9:10 Uhr	
9:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 9:10 - 10:10 Uhr	<b>PILATES</b> 9:30 - 10:30 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 9:00 - 10:00 Uhr	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 10:00 - 10:45 Uhr		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 9:00 - 10:00 Uhr
10:00			<b>BAUCH WORKOUT Express</b> 10:05 - 10:20 Uhr			<b>SH'BAM</b> 10:10 - 10:55 Uhr
11:00				<b>BBP</b> 10:50 - 11:35 Uhr		<b>ZUMBA fitness</b> 10:30 - 11:20 Uhr
12:00		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 12:00 - 13:00 Uhr				<b>BAUCH WORKOUT Express</b> 11:25 - 11:40 Uhr
13:00						
14:00						
15:00					<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 15:10 - 16:10 Uhr	
16:00		<b>LES MILLS Express BODYPUMP</b> 16:30 - 17:15 Uhr	<b>YOGA</b> 16:10 - 17:10 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 16:30 - 17:30 Uhr	<b>CORE / RÜCKEN</b> 16:20 - 16:50 Uhr	<b>YOGA - POWER YOGA</b> 16:00 - 17:00 Uhr
17:00	<b>SH'BAM</b> 17:25 - 18:10 Uhr	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 17:25 - 18:10 Uhr	<b>YOGA - POWER YOGA</b> 17:20 - 18:20 Uhr	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 17:40 - 18:25 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 17:00 - 18:00 Uhr	<b>ZUMBA fitness</b> 17:10 - 18:00 Uhr
18:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:20 - 19:20 Uhr	<b>GRIT SERIES</b> 18:20 - 18:50 Uhr	<b>PILATES</b> 18:25 - 19:10 Uhr	<b>SH'BAM</b> 18:35 - 19:20 Uhr	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 18:10 - 19:10 Uhr	<b>CORE WORKOUT</b> 17:50 - 18:05 Uhr
19:00	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 19:30 - 20:15 Uhr	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19:00 - 20:00 Uhr	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 19:20 - 20:05 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19:30 - 20:30 Uhr		<b>YOGA</b> 18:10 - 19:10 Uhr
20:00	<b>BBP / PILATES</b> 20:20 - 21:05 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 20:10 - 21:10 Uhr	<b>ZUMBA fitness</b> 20:15 - 21:05 Uhr	<b>GRIT SERIES</b> 20:40 - 21:10 Uhr		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:15 - 19:15 Uhr
21:00				<b>STRETCH RELAX</b> 21:20 - 21:35 Uhr		<b>GRIT SERIES</b> 19:25 - 19:55 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 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-Instruktorinnen 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 Instruktorinnen, 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

### 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.

### 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 SH'BAM

Ein spaßiges Tanz-Workout, das süchtig macht. SH'BAM® ist eine egofreie Zone - keine Tanzerfahrung nötig. Die lässigen Moves machen gute Laune und Du wirst eher das Gefühl haben auf einer Party als bei einem Workout zu sein!

### 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.

### 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 Tiefenkräftigung 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 Helferkmuskeln 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.

### BBP / PILATES

Workout für Bauch Beine Po, mit Pilates-Elementen.

### 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.

### 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 UNSEREM STUDIO FOLGENDE KURSE STATT:

Dreikönigstag, Karfreitag, Ostermontag, Maifeiertag, Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Fronleichnam, Mariä Himmelfahrt, Tag der Deutschen Einheit, Allerheiligen

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

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

**18:40 - 19:40 ZUMBA**

### ACHTUNG:

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