

KURSPLAN

GÜLTIG AB 10. MÄRZ 2025

BERLIN-MOABIT

>>> ALLE INFOS RUND UM DIE KURSE:



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:00							
9:00			PILATES 9:00 - 10:00 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 9:00 - 10:00 Uhr			
10:00			STRETCH & RELAX 10:00 - 10:30 Uhr	LES MILLS BODYBALANCE 10:15 - 11:15 Uhr		LES MILLS BODYPUMP 10:00 - 11:00 Uhr	LES MILLS BODYATTACK 10:00 - 11:00 Uhr
11:00						LES MILLS BODYBALANCE 11:15 - 12:15 Uhr	LES MILLS BODYBALANCE 11:15 - 12:15 Uhr

17:00	LES MILLS BODYBALANCE 16:45 - 17:45 Uhr	YOGA 17:00 - 18:00 Uhr					YOGA 17:00 - 18:00 Uhr
18:00	ZUMBA Fitness 18:00 - 19:00 Uhr	LES MILLS BODYATTACK 18:15 - 19:15 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 17:45 - 18:45 Uhr	PILATES 17:45 - 18:45 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 17:30 - 18:30 Uhr		
19:00	LES MILLS BODYPUMP 19:15 - 20:15 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 19:30 - 20:30 Uhr	LES MILLS BODYATTACK 19:00 - 19:45 Uhr	ZUMBA Fitness 19:00 - 20:00 Uhr			
20:00			LES MILLS BODYBALANCE 20:00 - 21:00 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 20:15 - 21:15 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.

Bitte beachte, dass das Mindestalter für einen Teil unserer Kurse bei 16 Jahren liegt.

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 Hauptmuskelgruppen 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 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. Mindestalter: 16 Jahre
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 eif 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 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.

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 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.

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:

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

10:00 - 11:00 UHR

LES MILLS
BODYPUMP

ACHTUNG:

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