

# KURSPLAN

# FRANKFURT-INNENSTADT

>>> GÜLTIG AB 09. SEPTEMBER 2024



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>10:00</b>							<b>YOGA</b>  10:00 - 11:00 Uhr
<b>11:00</b>						<b>LES MILLS BODYPUMP</b> KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL  11:00 - 12:00 Uhr	
<b>17:00</b>	<b>BBP - BAUCH BEINE PO</b>  17:10 - 17:40 Uhr	<b>POWER YOGA</b>  17:30 - 18:30 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL  17:45 - 18:45 Uhr				<b>LES MILLS BODYPUMP Express</b> KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL  17:00 - 17:45 Uhr
<b>18:00</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> CARDIO ATHLETIK AEROBIC  17:40 - 18:40 Uhr			<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> CARDIO KAMPFSPORT  18:35 - 19:35 Uhr	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> CARDIO KAMPFSPORT  18:10 - 19:10 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL  18:00 - 19:00 Uhr	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> CARDIO KAMPFSPORT  17:50 - 18:50 Uhr
<b>19:00</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL  18:50 - 19:50 Uhr	<b>LES MILLS Express BODYPUMP</b> KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL  19:40 - 20:25 Uhr	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> CARDIO ATHLETIK AEROBIC  18:55 - 19:55 Uhr	<b>ZUMBA</b>  19:15 - 20:15 Uhr			
<b>20:00</b>	<b>ZUMBA</b>  19:55 - 20:55 Uhr		<b>CORE WORKOUT</b>  19:55 - 20:25 Uhr	<b>LES MILLS STRETCHING</b>  20:15 - 20:30 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.

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 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. 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 Instruktor:innen, 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.

## 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.

## STRETCHING

Stretching heißt dehnen oder strecken. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden anhaltend statisch gedehnt. Statisch bedeutet, dass die Dehnstellung einige Zeit beibehalten wird. Durch regelmäßiges Strecken bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig.

## BBP

Workout für Bauch Beine Po.

## 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.

## AN DIESEN FEIERTAGEN FINDEN IN UNSEREM STUDIO FOLGENDE KURSE STATT:

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

10:00 - 11:00 UHR

LES MILLS  
BODYPUMP

## ACHTUNG:

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