

# KURSPLAN

# MÜNCHEN-TRUDERING

>>> GÜLTIG AB 23. SEPTEMBER 2024



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>7:00</b>							
	<b>YOGA</b>						
<b>8:00</b>	7:30 - 8:30 Uhr						
	<b>MEDITATION</b>						
	8:30 - 8:45 Uhr						
<b>9:00</b>		8:30 - 9:30 Uhr	<b>YOGA</b>		<b>BBP</b>		
		<b>CORE &amp; MOBILITY</b>	9:00 - 10:00 Uhr		9:00 - 09:45 Uhr		
			<b>PILATES</b>		<b>RÜCKENFIT</b>		
<b>10:00</b>		9:35 - 10:20 Uhr	10:05 - 10:35 Uhr		9:50 - 10:20 Uhr	<b>ZUMBA fitness</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>
					<b>STRETCH &amp; MOBILITY</b>	10:00 - 11:00 Uhr	10:00 - 11:00 Uhr
					10:20 - 10:40 Uhr		
<b>11:00</b>							<b>LES MILLS BODYATTACK</b>
							11:10 - 11:55 Uhr
<b>17:00</b>		<b>YOGA</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>			
		17:20 - 18:20 Uhr		17:30 - 18:30 Uhr		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	
<b>18:00</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>		18:00 - 19:00 Uhr	
	17:45 - 18:45 Uhr	18:30 - 19:15 Uhr	18:15 - 19:15 Uhr	18:40 - 19:25 Uhr		<b>YOGA</b>	
<b>19:00</b>	<b>ZUMBA fitness</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>			19:05 - 20:05 Uhr	
	18:55 - 19:55 Uhr	19:25 - 20:25 Uhr	19:25 - 20:25 Uhr				
<b>20:00</b>	<b>PILATES</b>	<b>BAUCH WORKOUT</b>					
	20:00 - 20:50 Uhr	20:35 - 20:50 Uhr					
<b>21:00</b>			<b>ZUMBA fitness</b>				
			20:35 - 21:35 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 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 Sporelementen. Das energiegeladene Intervalltraining mit eff 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.



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 Waschbäuchchen 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 steuern 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:innen 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.

## RÜCKENFIT

Ein schöner Rücken kann auch entzücken – und ein starker Rücken kennt keinen Schmerz. Damit ist eigentlich auch schon alles gesagt, was es zu sagen gibt, denn unser Rücken-Kurs hilft Dir dabei genau diesen starken Rücken aufzubauen. Das sieht nicht nur gut aus und fördert eine gute Körperhaltung, sondern hilft auch aktiv gegen die Volkskrankheit Rückenschmerzen.

## 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.

## 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.

## 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

**09:30 - 10:30 LES MILLS BODYPUMP**

**10:40 - 11:40 YOGA**

## ACHTUNG:

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