

# KURSPLAN

# NÜRNBERG-EBERHARDSHOF



>>> GÜLTIG AB 16. SEPTEMBER 2024



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>8:00</b>							
<b>9:00</b>					YOGA 8:45 - 9:45 Uhr		
<b>10:00</b>	PILATES 9:30 - 10:30 Uhr					LES MILLS BODY PUMP 10:00 - 11:00 Uhr	YOGA 10:00 - 11:00 Uhr
<b>11:00</b>						LES MILLS BODY ATTACK 11:10 - 11:55 Uhr	
<b>17:00</b>					ZUMBA fitness 16:55 - 17:55 Uhr		LES MILLS BODY COMBAT 17:30 - 18:30 Uhr
<b>18:00</b>	CORE WORKOUT 18:00 - 18:30 Uhr	LES MILLS BODY ATTACK 18:05 - 18:50 Uhr	LES MILLS BODY PUMP 17:50 - 18:50 Uhr	LES MILLS BODY ATTACK 18:00 - 18:45 Uhr	LES MILLS BODY PUMP 18:00 - 19:00 Uhr		
<b>19:00</b>	LES MILLS BODY COMBAT 18:40 - 19:40 Uhr	LES MILLS BODY PUMP 19:00 - 20:00 Uhr	LES MILLS BODY COMBAT 19:00 - 20:00 Uhr	YOGA 19:00 - 20:00 Uhr			
<b>20:00</b>	ZUMBA fitness 19:45 - 20:45 Uhr				YOGA 19:15 - 20:15 Uhr		
<b>21:00</b>							

## 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.

## ACHTUNG: AN DEN FEIERTAGEN FINDEN KEINE KURSE STATT!

## 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 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 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 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

### ☺️ 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: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.

## 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.