

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:25 Move & Dance Kursraum I	9:30 - 10:25 Rücken FIT & Yoga Kursraum I		9:30 - 10:25 LES MILLS BODYPUMP Kursraum I 	Fitness Now!		09:30 - 10:25 Rücken FIT & Faszien Kursraum I 10:45 - 11:40 LES MILLS BODYPUMP Kursraum I
18:00 - 18:55 LES MILLS BODYPUMP Kursraum I	17:30 - 18:25 Move & Dance Kursraum I	18:00 - 18:55 Rücken FIT & Faszien Kursraum I	18:00 - 18:55 LES MILLS BODYBALANCE Kursraum I	18:00 - 18:45 LesMills CORE® Kursraum I		<h1>2022</h1>
19:00 - 19:55 Body Shaping Kursraum I	18:30 - 19:15 LesMills CORE® Kursraum I	19:00 - 19:55 Power BIKE Kursraum II 	19:00 - 19:55 LES MILLS BODYPUMP Kursraum II		13:00 - 18:00 Power BIKE Freie Nutzung der Power Bikes Kursraum II 	

LesMILLS CORE® ist ein intensives Core-Workout, um Kraft, Stabilität und Ausdauer in den Muskeln aufzubauen, die die innere Mitte, einschließlich der Bauch-/ Gesäß- und Rückenmuskeln unterstützen. Ideal für eine tolle Haltung und sicherlich eine klasse Figur!

Move & Dance Für alle, die Spaß an Bewegung auf Musik haben und denen joggen zu langweilig ist. Ein 55 minütiges Programm aus Dance Rhythmen gekoppelt mit Fitness Bewegungen zu aktuellen Charts bringt Dich zum Strahlen! Move & Dance ist ein optimales Cardio-Training und bringt Dich somit ordentlich zum Schwitzen und Fettverbrennen.

Body Shaping Das effektive Ganzkörperworkout besteht aus einem tollen Mix aus Kräftigungs- & Ausdauerübungen für Bauch, Beine und Po. Dieser Kurs bringt Dich nicht nur zum Schwitzen, das Ganze kombiniert macht fit, Spaß & schlank!

Power Bike® Intensives Ausdauertraining auf Thomahawk Indoor Cycling Bikes. Zu motivierender Musik werden verschiedene Programme (Berg, Intervall, Ausdauer...) in der optimalen Herzfrequenz gefahren.

Rücken FIT & Faszien Ein gesunder Rücken kann entzücken! Ein spezielles Core-Training kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur. Ideal ergänzt wird der Kurs durch das Faszientraining, der Stärkung des Bindegewebes. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch, vermeidet schmerzhaftes Reibereien von Gelenken, erhöht die Belastbarkeit der Sehnen und Bänder, schützt die Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form. Das Hauptaugenmerk im Kurs liegt dabei auf einem ausgewogenen Gleichgewicht zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur.

LesMILLS Body Pump® ist ein Kräftigungsworkout, das für jeden geeignet ist. Diese Form von Krafttraining bringt Dich in Form, der gesamte Körper wird trainiert und Du verbrennst unheimlich viele Kalorien. Body Pump formt Deinen Körper und definiert Deine Muskulatur, ohne dass Du Gefahr läufst massiv auszusehen. Body Pump macht Dich fit und schlank.

LesMILLS BODYBALANCE® ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet. BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktoren geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst und straffst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich. Ein motivierender Mix aus Yoga, Tai Chi & Pilates: Wenn Du noch nie Yoga gemacht hast, ist Bodybalance der perfekte Einstieg !