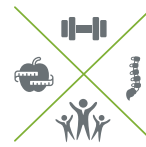



# KURSPLAN

**fit'n fun**  
dein wohlfühlclub



Alles auf einen Blick

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07.30 - 08.15 Uhr REHA		09.15 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik				
08.30 - 09.15 Uhr REHA	09.00 - 10.00 Uhr BODYPUMP			09.45 - 10.45 Uhr Entspannt ins Wochenende		
09.30 - 10.30 Uhr PILATES		10.10 - 11.10 Uhr Entspannt am Mittwoch			10.00 - 11.00 Uhr BODYPUMP	10.30 - 11.30 Uhr BODYPUMP
10.35 - 11.20 Uhr LMI STEP	10.15 - 11.15 Uhr BODYBALANCE		10.00 - 11.00 Uhr INDOORCYCLING		11.10 - 11.55 Uhr LES MILLS DANCE	11.40 - 12.10 Uhr LES MILLS CORE
						12.20 - 13.20 Uhr BODYCOMBAT
						13.30 - 14.15 Uhr LES MILLS TONE
	17.00 - 17.45 Uhr REHA	16.15 - 17.00 Uhr REHA		17.00 - 17.45 Uhr REHA	<b>Öffnungszeiten CLUB</b> Montag - Freitag 08.30 - 21.00 Uhr Samstag & Sonntag 09.00 - 16.00 Uhr Feiertage 10.00 - 15.00 Uhr	
17.30 - 18.30 Uhr BODYPUMP	17.15 - 18.00 Uhr INDOORCYCLING	17.15 - 18.00 Uhr LES MILLS TONE		18.00 - 18.45 Uhr LMI STEP		
18.00 - 18.45 Uhr Synrgy	17.55 - 18.40 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18.05 - 18.35 Uhr LES MILLS CORE	17.00 - 17.50 Uhr BODYBALANCE		<b>Öffnungszeiten Sauna</b> Montag - Freitag 09.30 - 20.30 Uhr Samstag & Sonntag 10.00 - 15.30 Uhr Feiertage 10.30 - 14.30 Uhr  <b>Öffnungszeiten Damensauna</b> Donnerstag 09.30 - 20.30 Uhr  An Feiertagen: Gemischte Sauna und Kurse nach Aushang.	
18.40 - 19.10 Uhr LES MILLS CORE			18.00 - 18.45 Uhr BODYPUMP	18.50 - 19.20 Uhr LES MILLS CORE		
19.15 - 19.45 Uhr LES MILLS DANCE	18.35 - 19.05 Uhr BAUCH HIGH INTENSIV	18.30 - 19.30 Uhr INDOORCYCLING			 <b>Öffnungszeiten</b> <b>06.00 - 24.00 UHR</b>	
18.45 - 19.45 Uhr INDOORCYCLING FORTGESCHRITTENE	18.50 - 19.35 Uhr LES MILLS TONE	18.40 - 19.25 Uhr LMI STEP	18.55 - 19.55 Uhr BODYCOMBAT	19.00 - 20.00 Uhr INDOORCYCLING		
19.50 - 20.35 Uhr BODYBALANCE	19.45 - 20.30 Uhr BODYPUMP	19.35 - 20.35 Uhr Pilates		19.30 - 20.15 Uhr BODYBALANCE		

## LES MILLS LMI STEP

LMI STEP® ist ein funktionelles Ganzkörper- Step-Workout mit simplen Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen. Es formt deinen gesamten Körper, besonders aber Beine und Po.

In LMI STEP® erwarten dich motivierende Beats, viele Varianten und einfache Kombinationen. So wird dein Training effektiv und machbar, da du es jederzeit an deine Bedürfnisse anpassen kannst.

Du verbrennst bis zu 540 Kalorien und verlässt die Class wunderbar energiegeladen.

## LES MILLS BODYPUMP

BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit.

BODYPUMP® ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien.

Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instruktor:innen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Class ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.

## LES MILLS tone

Wenn du den optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann ist LES MILLS TONE® genau das Richtige. Mit LES MILLS TONE® erlebst du ein komplettes Ganzkörper-Workout in nur 45 Minuten. Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass du viele Kalorien verbrennst und deine Fitness auf ein neues Level bringst. LES MILLS TONE® ist durch die verschiedenen Intensitätslevel und Optionen für jeden geeignet und führt zu schnellen Resultaten.

## LES MILLS BODYCOMBAT

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe.

Ein erfahrener LES MILLS®-Instruktor gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

## LES MILLS DANCE

LES MILLS DANCE® ist ein 45-minütiges, energiegeladenes Workout, das die Teilnehmer und Teilnehmer:innen herausfordert und bewegt. Innovative, besondere und richtig coole Dance Moves werden mit den besten Beats und von weltweiten Dance Genres inspirierter Musik untermalt. Die Kombination aus Bewegungen und Technik macht das Workout für alle zugänglich und eignet sich sowohl für Menschen, die ihre individuellen Tanzskills verbessern und gleichzeitig fit werden wollen, als auch für alle, die einfach gerne tanzen. Die Musik sorgt für maximale Motivation, um das Workout mit Leichtigkeit zu meistern.

## LES MILLS BODYBALANCE

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 Instruktor:innen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

### PILATES

Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig deine Muskulatur kräftigt und dehnt, die Haltung verbessert und dein Gleichgewicht optimiert. Pilates stärkt deine Tiefenmuskulatur und stabilisiert den Rumpf.

### INDOORCYCLING

Ein Herz-Kreislauf-Training auf dem Cycling-Bike mit motivierender Musik. Steig auf dein Cycling-Bike, lege deine Hände auf den Lenker und setze dich in den Sattel. Unabhängig von Alter und Kondition spürst du mit jeder Umdrehung, wie viel Spaß Cycling macht.

### SYNRGY360

Die Vielseitigkeit von SYNRGY liegt in der Anzahl von Übungen und Intensitäten, die im Trainingsplan integriert und ausgeführt werden.

Gruppenstunden werden geplant, um dich sowohl optimal zu unterstützen als auch für das eigene Training zu inspirieren. Das Training ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Bauch- & Rückenmuskulatur.

Für alle Altersklassen und Leistungsstufen geeignet. Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.



## LES MILLS CORE

Das aus dem Profisport inspirierte Workout LES MILLS CORE™ ist das optimale Training für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.