

M.A.X.® – Muscle Activity Excellence. Das 30-minütige Konditionstraining, in welchem die Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen trainiert wird. M.A.X. ist für Männer und Frauen geeignet, welche kurz und intensiv trainieren möchten. Das Training wird mit motivierender Musik unterstützt. Go to the M.A.X. ! *Kalorienkiller*

SPINNING ist das erfolgreiche Indoor-Velofahrtraining zu Musik mit motivierenden Instruktoressen. Ein Herz-kreis-Lauftraining mit Intervallabschnitten das garantiert zu verbesserter Ausdauerleistungsfähigkeit führt! *Für jedes Fitnessniveau geeignet / Kalorienkiller*

BODYBALANCE® ist ein Workout mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. BodyBalance ist ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt. *Beweglichkeit & Haltung / Ausgeglichenheit*

BODYPUMP® ist DAS Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainierst du alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreissende Musik spornt dich zu Höchstleistungen an – für Ergebnisse in kurzer Zeit! *Für jedes Fitnessniveau geeignet / Macht stark*

PILATES ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär tiefen Rumpfmuskulatur. Pilatesstraining verbessert die Haltung und führt zu erhöhter Rumpfstabilisation. *Beweglichkeit & Haltung / Macht stark*

SENIOREN-FIT ist ein Zielgruppen spezifisches Training, das Beweglichkeit, Koordination und Kraft fördert und zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt. *Für jedes Fitnessniveau geeignet / Ausgeglichenheit*

SH'BAM® ist die neueste Tanzsensation. Chart-Hits vereint mit heißen und zugleich einfachen Dance Moves, sowie einer Menge Spass – das ist Sh'Bam. Für Tanzbegeisterte jeden Alters und jeden Fitness Levels. *Für jedes Fitnessniveau geeignet / Kalorienkiller*

CXWORX® dauert nur 30 min und bringt deine Bauch-, Gesäß-, und Rückenmuskulatur in Form. Basierend auf dem neusten Stand der Wissenschaft ist dieses Programm der ultimative Weg zu einer straffen und kräftigen Rumpfmuskulatur. CXWorx macht dich stark und lässt dich gut aussehen! *Macht stark*

BODYATTACK® ist das sportinspierte Cardio-Workout zum Aufbau von Kraft und Ausdauer. Athletische Aerobic und Sport-Bewegungen werden mit Kraft- und Stabilisationsübungen kombiniert. Die mitreissende Musik motiviert JEDEN alles aus sich herauszuholen! *Kalorienkiller*

YOGA durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Yoga fördert sowohl Kraft und Beweglichkeit, wie auch innere Ausgeglichenheit und geistiges und seelisches Wohlbefinden. *Für jedes Fitnessniveau geeignet / Ausgeglichenheit*

bodyART® **STRENGTH** Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenksstrukturen werden mobilisiert und der Energiefluss (Meridiane) im Körper wird verbessert. *Die Steigerung der Vitalität im Alltag, bessere Regenerationsfähigkeit / seelische Ausgeglichenheit*

BODYCOMBAT® ist ein kraftvolles Cardio-Workout, bei dem du dich völlig verausgaben kannst. Dieses energetische Programm beruht auf diversen Kampfsportarten, wie Karate, Boxen, Taekwondo und Muay Thai. Zu mitreissender Musik schlägst, boxst, trittst und kickst du dir die Kalorien vom Leib und bringst dein Herz-Kreislaufsystem auf Hochtouren. *Kalorienkiller*

FUNTONE® Das funktionelle und powervolle Workout für den ganzen Körper und alle Problemzonen – Bauch, Beine und Po. Klar strukturiert, trainiert FunTone® Basic deinen Körper tiefgründig. Dieses Workout ist geeignet für alle, die schnelle und sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion wollen.



KURSPLAN

gültig ab 1. Juli bis
30. September 2019

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET



FunTone
45 SECONDS – BE READY



M.A.X.
Muscle Activity Excellence

KURSPLAN

Vom 1. Juli bis 30. September 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	8.00 - 8.55	8.15 - 8.55			
8.30 - 9.00 CXWorx ☞ Sabrina/Manuela W.	Yoga ☆ Bryan	Senioren-Fit ☆ Ines	8.30 - 9.30 Yoga ☆ Trix	8.30 - 9.30 BodyAttack ♡ Daniela	
9.05 - 9.55 Sh'Bam ♡ Sabrina	9.00 - 9.30 CXWorx ☞ Yvonne	9.00 - 9.45 Sh'Bam ♡ Fatima	9.35 - 10.35 Funtone ♡ Tabea	9.35 - 10.35 BodyART STRENGTH ☆ Sarah	9.00 - 9.45 BodyAttackExpress ♡ Team
10.00 - 11.00 Pilates ☆ Helene	BodyPump ☞ Jolanda	9.50 - 10.50 BodyBalance ☆ Mareike			10.00 - 11.00 BodyPump ☞ Vanessa
					11.05 - 11.35 CXWorx ☞ Vanessa
12.15 - 12.45 CXWorx ☞ Sabrina		12.00 - 12.45 BodyPump ☞ Maddalena ^{45 Min.}		12.15 - 12.45 CXWorx ☞ Sabrina	
				17.00 - 17.30 CXWorx ☞ Daniela / Manuela W.	
17.15 - 18.00 BodyPump ☞ Daniela ^{45 Min.}		17.30 - 18.30 BodyPump ☞ Linda	17.25 - 17.55 CXWorx ☞ Fabian	17.30 - 18.00 M.A.X. ♡ Daniela / Manuela W.	SONNTAG
18.05 - 18.35 M.A.X. ♡ Daniela	18.00 - 18.55	18.40 - 19.40	BodyPump ☞ Daniela	18.05 - 19.05 BodyPump ☞ Linda	9.30 - 10.30 BodyPump ☞ Alma
18.35 - 19.05 CXWorx ☞ Maddalena	Funtone ♡ Daniela	Spinning ♡ Team	19.05 - 20.05 BodyCombat ♡ Alma		
19.05 - 20.05 BodyCombat ♡ Maddalena	19.00 - 20.00 BodyAttack ♡ Valeria / Susanne	19.50 - 21.05 Yoga ☆ Bryan	20.10 - 21.10 BodyBalance ☆ Manuela K.		
20.10 - 21.10 BodyPump ☞ Claudia	20.05 - 21.05 BodyBalance ☆ Manuela K.				

☞ Kraft ♡ Ausdauer ☆ Body&Mind / Beweglichkeit