KURSPLAN Gültig ab 09.09.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSRAUM 1 O9.00-09.50 BODY- WORKOUT	KURSRAUM 1 KURSRAUM 2 09.15-10.00 RÜCKEN- FIT	KURSRAUM 1 08.15-09.00 LESMILLS Shapes	KURSRAUM 1 KURSRAUM 2 09.15-09.45 09.00-09.45 REHA*	KURSRAUM 1 KURSRAUM 2 09.00-09.50 STEP	KURSRAUM 1 10.30-11.45 LESMILLS BODYPUMP & STRETCH 15 MIN.	KURSRAUM 1 KURSRAUM 2 09.15-09.45 GRIT
MOBILITY STRETCH	SENIOR- FIT	09.05-09.55 BODY- WORKOUT	09.55-10.55 Lesmills BODYBALANCE	10.00-11.00 LESMILLS BODYPUMP	11.50-12.20	10.30-11.00 10.00-11.00 CYCLING*
10.45-11.30 10.45-11.45 REHA* NORDIC WALKING* Outdoor	11.00-11.45 REHA*	10.00-11.15 YOGA	11.15-12.00 REHA*	MOBILITY STRETCH	13.00-13.45 Modern Steps KIDS MAXI	11.05-12.05 LESMILLS BODYBALANCE
	16.30-17.15	17.30-18.00	15.30-16.15 MINI 17.30-18.15 17.30-18.15	16.00-16.45		AKTUELLE HINWEISE
17.50-18.50 18.00-18.45	MIDI 18.00-18.20 17.45-18.30	CÖRE 18.05-19.00	RÜCKEN- FIT 18.20-19.05 18.30-19.00	REHA*	Fitness Wellness Gesundheit KRONOS AKTIVOLUB	ZUM KUS * Zu Reha, Cycling und allen Kursen im Kurs- raum 2 bis spätestens 1 h vor Kursbeginn anmelden.
REHA* 19.00-19.50	BAUCH- XPRESS Shapes 18.25-19.25 18.30-19.30	Lesmills BODYBALANCE 19.05-20.05 19.00-19.45	Shapes MOBILITY STRETCH 19.10-19.55 19.10-20.10	Lesmils BODYPUMP	Öffnungszeiten Mo, Di, Do, Fr 08.30 – 22.00 Uhr Mi 07.00 – 22.00 Uhr Sa, So 09.00 – 20.00 Uhr Feiertag 10.00 – 18.00 Uhr	Melde dich zu den anderen Kursen per App an – so können wir dich bei Änderungen informieren. REHA-Sport nur mit
Lesmils BODYATTACK	BODY- WORKOUT CYCLING*	Lesmills REHA*	LESMILLS CYCLING*	YOGA BASIC Jeden 2.+4. Freitag im Monat	Bewerte uns auf G f Infos und Änderungen zu	Anmeldung! Diese Kurse sind ausschließlich für
Lesmills BODYPUMP	YOGA RÜCKEN- FIT		LesMILLS BODYBALANCE	FUNCTIONAL CIRCUIT	unseren Kursen findest du im Studio, auf Facebook/ Instagram und über unsere App. Alle Kurse finden erst ab 3 Teilnehmer statt.	Handtuch, idealerweise eine eigene Matte mit!

KURSLEGENDE Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich - probiere es aus!



MIDI (7-9 Jahre) MAXI (10-13 Jahre)

Einfach via App anmelden:



Moderne und qualitative Tanzkurse für die Kleinen mit viel Freude und Spaß an Bewegung!

		Anmeldung pro Kind erforderlich.				
LM BODYBALANCE	YOGA	MOBILITY STRETCH	LM GRIT			
Ideal zum Entspannen, Stress abbauen und Abschalten. Gewinne an Kraft, Stabilität und innerer Balance. BODYBALANCE vereint sport- lich Yoga, Thai-Chi und Pilates.	Trainiert dein Körper und deinen Geist. YOGA vereint körperliche Übungen, die deine Kraft und Beweglichkeit verbessern, sowie meditative Techniken, die den Fokus auf deine geistige Konzentration, Ruhe und Entspannung legen. YOGA BASIC ist ideal für den Einstieg geeignet.	Fördert deine Beweglichkeit durch Dehnungen, Faszientraining, Mobilisation und Entspannung. Bestens geeignet um Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenksteife entgegen- zuwirken.	Forderndes intensives Intervalltraining und funktionelle Übungen bringen dich an deine Grenzen. Muskelaufbau und Fettverbrennung vorprogrammiert. Für einen athletischen Körper!			
Intensität: leicht – mittel.	Intensität: leicht – mittel.	Intensität: leicht.	Du verbrennst dabei bis zu 450 Kalorien. Intensität: mittel – schwer.			
LM CORE	LM BODYPUMP	BODY WORKOUT	REHASPORT			
Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch, Rücken, Schultern und Gesäß. Formt und stärkt deine Körpermitte. Ideales Ergänzungstraining für alle Sportarten.	Dieses Langhantel-Workout ist für jeden ge- eignet. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen, verbrennst Kalorien, formst und definierst deinen gesamten Körper, stärkst die Rumpf- muskulatur und trägst zur Gesundheit deiner Knochen bei.	Ganzkörpertraining mit variabler Intensität. Perfekte Mischung zwischen Herz-Kreislauf- und Krafttraining, ideal für den Einstieg, durch die individuelle Belastungsgestaltung mit Hilfe von Tubes oder Hanteln.	Orthopädischer REHASPORT auf Rezept. Vom Arzt verordnet, durch die Krankenkasse genehmigt. Ausschließlich für REHA-Kunden mit entsprechender Kurszuteilung.			
Du verbrennst dabei bis zu 250 Kalorien. Intensität: mittel.	Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Intensität: individuell leicht – schwer.	Intensität: mittel.				
BAUCHXPRESS	LM BODYATTACK	INDOOR-CYCLING	STEP			
100 % 6-Pack! Wir trainieren kurz, effektiv und funktional die gesamte Bauchmuskulatur und formen eine starke definierte Körpermitte.	Hochintensives Ausdauertraining – verbrennt viele Kalorien! Motivierende Musik und unter- schiedliche Trainingsintervalle sorgen für jede Menge Spaß.	Ausdauertraining auf dem Indoor-Rad zu motivierender Musik. Für jedes Trainingslevel geeignet. Gelenkschonend und gleichzeitig intensive Fettverbrennung.	Ausdauertraining zur Stoffwechselaktivierung bei motivierender Musik mit höhenverstell- barem Stepbrett. Zusätzlich werden Kraft und Koordination verbessert.			
Intensität: leicht-mittel.	Du verbrennst dabei bis zu 730 Kalorien. Intensität: mittel – schwer.	Du verbrennst dabei bis zu 700 Kalorien. Intensität: individuell leicht – schwer.	Intensität: leicht – mittel.			
LM SHAPES	RÜCKENFIT	SENIOR-FIT	FUNCTIONAL CIRCUIT			
Inspirierendes Workout aus Pilates und Power- Yoga Elementen. Die Atmung und Kräftigung stehen im Vordergrund. Low-Impact.	Stärkung und Mobilisation der Rücken- muskulatur. Ideal um Schmerzen zu lindern oder Rückenprobleme vorzubeugen. Entspannt und steigert die Beweglichkeit.	Ein umfassendes Konzept, das einen aktiven Start in den Tag bietet. Es wird Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und das Gleichgewicht trainiert, um im Alltag gesund, flexibel, stark und in Bewegung zu bleiben.	Jeden 2. Freitag im Monat: Funktionelles Zirkel- training in der Gruppe – einfach auspowern und abschalten nach der Woche. Stärkt die Musku- latur, die Koordination und verbrennt Kalorien.			
Intensität: mittel.	Intensität: leicht – mittel.	Intensität: leicht.	Treffpunkt: Functional Area auf der Trainingsfläche im OG. Bitte anmelden.			
NORDIC WALKING	SMART START STARTE LANGSAM					
Gemeinsam in der Gruppe stärken wir an der frischen Luft unser Herz-Kreislauf-System und mobilisieren die Gelenke bei einfachen Kraft- und Dehnübungen. Einstieg jederzeit möglich.	Strapaziere deinen Körper am Anfang nicht zu stark. Wenn du Fitness-Einsteiger bist und merkst, dein Körper hat genug, dann beende dein Workout und verlasse den Kurs nach der Hälfte.					
Der Kurs findet bei jedem Wetter außer Ge- witter oder amtlichen Wetterwarnungen statt.	Kräftigung	Ausdauer & Kraft	Funktionelle Kraft			
Treffpunkt: Stehtisch Eingangsbereich.	Wellness	Outdoor	Ausdauer			