



# KURSLEGENDE

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



**MINI**  
(3-6 Jahre)

**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.

<b>LM BODYBALANCE</b>	<b>YOGA</b>	<b>MOBILITY STRETCH</b>	<b>LM GRIT</b>
<p>Ideal zum Entspannen, Stress abbauen und Abschalten. Gewinne an Kraft, Stabilität und innerer Balance. BODYBALANCE vereint sportlich Yoga, Thai-Chi und Pilates.</p> <p>Intensität: leicht - mittel.</p>	<p>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.</p> <p>Intensität: leicht - mittel.</p>	<p>Fördert deine Beweglichkeit durch Dehnungen, Faszientraining, Mobilisation und Entspannung. Bestens geeignet um Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenksteife entgegenzuwirken.</p> <p>Intensität: leicht.</p>	<p>Forderndes intensives Intervalltraining und funktionelle Übungen bringen dich an deine Grenzen. Muskelaufbau und Fettverbrennung vorprogrammiert. Für einen athletischen Körper!</p> <p>Du verbrennst dabei bis zu 450 Kalorien. Intensität: mittel - schwer.</p>
<b>LM CORE</b>	<b>LM BODYPUMP</b>	<b>BODY WORKOUT</b>	<b>REHASPORT</b>
<p>Funktionelles Training zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch, Rücken, Schultern und Gesäß. Formt und stärkt deine Körpermitte. Ideales Ergänzungstraining für alle Sportarten.</p> <p>Du verbrennst dabei bis zu 250 Kalorien. Intensität: mittel.</p>	<p>Dieses Langhantel-Workout ist für jeden geeignet. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen, verbrennst Kalorien, formst und definierst deinen gesamten Körper, stärkst die Rumpfmuskulatur und trägst zur Gesundheit deiner Knochen bei.</p> <p>Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Intensität: individuell leicht - schwer.</p>	<p>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.</p> <p>Intensität: mittel.</p>	<p>Orthopädischer REHASPORT auf Rezept. Vom Arzt verordnet, durch die Krankenkasse genehmigt. Ausschließlich für REHA-Kunden mit entsprechender Kurszuteilung.</p>
<b>BAUCHXPRESS</b>	<b>LM BODYATTACK</b>	<b>INDOOR-CYCLING</b>	<b>STEP</b>
<p>100 % 6-Pack! Wir trainieren kurz, effektiv und funktional die gesamte Bauchmuskulatur und formen eine starke definierte Körpermitte.</p> <p>Intensität: leicht-mittel.</p>	<p>Hochintensives Ausdauertraining - verbrennt viele Kalorien! Motivierende Musik und unterschiedliche Trainingsintervalle sorgen für jede Menge Spaß.</p> <p>Du verbrennst dabei bis zu 730 Kalorien. Intensität: mittel - schwer.</p>	<p>Ausdauertraining auf dem Indoor-Rad zu motivierender Musik. Für jedes Trainingslevel geeignet. Gelenkschonend und gleichzeitig intensive Fettverbrennung.</p> <p>Du verbrennst dabei bis zu 700 Kalorien. Intensität: individuell leicht - schwer.</p>	<p>Ausdauertraining zur Stoffwechselaktivierung bei motivierender Musik mit höhenverstellbarem Stepbrett. Zusätzlich werden Kraft und Koordination verbessert.</p> <p>Intensität: leicht - mittel.</p>
<b>LM SHAPES</b>	<b>RÜCKENFIT</b>	<b>SENIOR-FIT</b>	<b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b>
<p>Inspirierendes Workout aus Pilates und Power-Yoga Elementen. Die Atmung und Kräftigung stehen im Vordergrund. Low-Impact.</p> <p>Intensität: mittel.</p>	<p>Stärkung und Mobilisation der Rückenmuskulatur. Ideal um Schmerzen zu lindern oder Rückenprobleme vorzubeugen. Entspannt und steigert die Beweglichkeit.</p> <p>Intensität: leicht - mittel.</p>	<p>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.</p> <p>Intensität: leicht.</p>	<p>Jeden 2. Freitag im Monat: Funktionelles Zirkeltraining in der Gruppe - einfach auspowern und abschalten nach der Woche. Stärkt die Muskulatur, die Koordination und verbrennt Kalorien.</p> <p>Treffpunkt: Functional Area auf der Trainingsfläche im OG. Bitte anmelden.</p>
<b>NORDIC WALKING</b>	<b>SMART START      STARTE LANGSAM</b>		
<p>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. Der Kurs findet bei jedem Wetter außer Gewitter oder amtlichen Wetterwarnungen statt. Treffpunkt: Stehtisch Eingangsbereich.</p>	<p>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.</p>		
<b>Kräftigung</b>	<b>Ausdauer &amp; Kraft</b>		<b>Funktionelle Kraft</b>
<b>Wellness</b>	<b>Outdoor</b>		<b>Ausdauer</b>

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt.