

## WORKOUT 360 \*

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht sowie Kleingeräten. Die Trainingsziele sind Kraft, Ausdauer, Koordination und Rumpfstabilität.

## BBP \*

Effektive Kräftigung und Straffung speziell für die Problemzonen Bauch, Beine und Po mit oder ohne Hilfsmittel.

## CANTIENICA \*

Die Muskulatur wird vernetzt und von innen nach außen aufgebaut. Training für den ganzen Körper in therapeutisch präzisen Grundpositionen, dreidimensionalen Bewegungen für eine selbstverständlich funktionierende Beckenboden-Muskulatur, eine königliche Haltung und eine kraftvolle Ausstrahlung.

## LATINO DANCE \*

In kleinen Choreographien werden verschiedene Rhythmen getanzt (Salsa, Bachata, Merengue, Samba, Cumbia etc.). Dies verbessert deine Kondition, deine Koordination und Rhythmusgefühl. Das Wichtigste ist, Spaß zu haben. Tanze, als wärest du auf einer mitreißenden Party in Südamerika. Es ist keinerlei Tanzerfahrung notwendig.

## ZUMBA \*\*

Ein dynamisches begeisterndes Tanz-Fitness-Workout. Zumba verbindet Tanzbewegungen, Intervall- und Widerstandstraining mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Ein effektives Erlebnis mit maximalem Spaßfaktor.

## FUNCTIONAL POWER \*

Ein Zirkeltraining im Stil eines Ganzkörper-Workouts. Hier werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit geschult und trainiert. Als Hilfsmittel kommen Kettlebells, Gorebags, Repes und weiteres Equipment zum Einsatz. Geeignet für Einsteiger und Geübte.

## FIT-BOX \*\*

Schweißtreibendes Herz-Kreislauf-Training mit Elementen aus Kampfsportarten. Gearbeitet wird mit Widerstand gegen eine spezielle Boxsäule. Schluss mit Luftlöchern! Jetzt hast Du deinen Gegner (Säule) direkt vor dir. Erlebe das Plus an Effektivität, gib Gas und hab Spaß dabei.

## STEP I \*

Gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit höhenverstellbarem Step-Brett. Grundschriffe werden ausgebaut und zu einfachen Schrittkombinationen verbunden.

## STEP II \*\*

Die Grundschriffe sollen hier bekannt sein. Schrittkombinationen werden anspruchsvoller und etwas schneller als in Step I. Teilweise mit tänzerischen Elementen.

## STEP III \*\*\*

Für Freaks! Abwechslungsreiche, anspruchsvollere Choreographien. Erfahrung im Step erforderlich.

## MOBILITY & STRETCH \*

Das gezielte Dehn- und Mobilisationstraining für mehr Beweglichkeit und somit Lebensqualität. Fehlhaltungen werden aufgehoben bzw. vorgebeugt. Für alle, die in Beruf und Alltag lange sitzen oder nach Verletzungen.

## RÜCKEN & STRETCH \* ✓

Präventives Aufbautraining für Rücken und Bauch mit ruhiger Musik. Es wird erlernt sich auch im Alltag rückengerecht zu verhalten. Ausgiebiges Stretching rundet dieses Trainingsprogramm ab.

## REHA-SPORT ✓

Reha-Sport-Gruppe/Geräte nach ärztlicher Verordnung § 44 SGB IX

## PILATES \*

Die ganzheitliche Trainingsmethode spricht vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber schwachen Muskelgruppen an. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt.

## YOGA \*

Durch harmonisch ineinander übergehende Bewegungen wird Stress abgebaut, lässt den Alltag vergessen. Die Stunde fördert Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und Ausgeglichenheit. Begleitet von sanfter Musik. Unterrichtet wird barfuß.

## INDOOR ROWING \*\*

Zusammen Rudern zu fetziger Musik! Ein rückenstärkendes u. gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Individuelle Steuerung des Widerstandes und ein geringer Anspruch an Koordination garantieren das Mithalten in der Gruppe.

## EASY RIDER CYCLING \*\*

Die Musik als tragendes Element hilft Berge zu erklimmen, steile Abfahrten und flache Passagen zu meistern. Erholungs- und Belastungsphasen wechseln sich gleichmäßig ab. Für Auf- und Abbau sind 15 Min. eingeplant, effektive Radelzeit 60 Min.

Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen!

## POWER RACE CYCLING \*\*\*

Eine Herausforderung für alle Radler. Lass Dich überraschen, hier bekommst Du stets ein anderes Kursprofil geboten. Für Auf- und Abbau sind 15 Min. eingeplant, effektive Radelzeit 60 Min.

Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen!

## LES MILLS Virtual ON DEMAND\*

Zu diesen Zeiten kannst du dir deine virtuelle Les Mills Trainingseinheit selbst auswählen. Auch kurze Workouts ab 15 min. mit speziellen Schwerpunkten stehen dir zur Verfügung. Unbedingt ausprobieren!

### Folgende Programme sind abrufbar:

- Body Pump
- Body Attack
- Body Balance
- Body Combat
- LM Core
- Grit
- Barre
- The Trip
- Sh'Bam
- LM Tone
- RPM
- LM Sprint

Die jeweilige Kursbeschreibung findest Du rechts stehend unter den Live Programmen oder unter:

[www.lesmills.de](http://www.lesmills.de)



## LES MILLS Virtual Übungsprogramme

Die jeweilige Kursbeschreibung findest Du rechts stehend unter den Live Programmen oder unter:

[www.lesmills.de](http://www.lesmills.de)

## LES MILLS Live Programme

Übungsprogramme die vorchoreografiert, von aktueller Musik gestützt und mit geschulten Instruktoeren durchgeführt werden.

## CORE \*

30 Min. effektives Training in verschiedenen Levels. Bringt deine Bauchmuskulatur auf die nächste Ebene und kräftigt/strafft deine Rückenmuskulatur.

## BODY ATTACK \*\*

Intensives Ausdauertraining bringt Spaß für Frauen und Männer. Durch Workout-Intervalle wird auch die Kraft in Ober- und Unterkörper erhöht.

## BODY COMBAT \*\*

Schweißtreibendes Herz-Kreislauftraining mit Elementen aus verschiedenen Kampfsportarten. Schlag- und Schrittkombinationen werden zu einer kompakten Choreographie zusammengefügt.

## BODY BALANCE \*

Verbindet traditionell, fernöstliche Entspannungstechniken, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik. Elemente aus Yoga, Tai Chi, Pilates und Feldenkrais führen zur inneren Balance - bringen Körper und Geist zu harmonischer Einheit. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert, Stress abgebaut. Unterrichtet wird barfuß.

## BODY PUMP \*

Kraft-Ausdauer-Training das kräftigt, formt und die Muskulatur definiert. Ein ausgewogenes Workout zu motivierender Musik mit Langhantelstangen. Jeder wählt individuell von leichten bis schweren Gewichtsscheiben.

## GRIT \*\*\*

Ein 30 minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT) aufgeteilt in Grit Strength, Grit Plyo und Grit Cardio.



: von Krankenkassen bezuschusster Kurs! | \* für Alle \*\* für Mittelstufe \*\*\* für Fortgeschrittene