

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09 ¹⁵ -10 ¹⁵ Uhr BODYPUMP® classroom 3	9 ³⁰ -10 ³⁰ Uhr BODYBALANCE® classroom 1	09 ¹⁵ -10 ⁰⁰ Uhr TRX® classroom 3	09 ¹⁵ -10 ¹⁵ Uhr BODYSTYLING classroom 3	9 ¹⁵ -10 ¹⁵ Uhr INDOORCYCLING classroom 2		10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr INDOORCYCLING classroom 2
10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr BODYBALANCE® classroom 1	10 ⁴⁵ -11 ¹⁵ Uhr CXWORX® classroom 1	10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr WSG classroom 1		10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr FIT UND AKTIV classroom 3	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Uhr BODYPUMP® classroom 3	10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr BODYPUMP® classroom 3
10 ³⁰ -11 ³⁰ Uhr RÜCKEN-ZIRKEL classroom 3	9 ¹⁵ -10 ¹⁵ Uhr INDOORCYCLING classroom 2					11 ⁴⁵ -12 ⁴⁵ Uhr BODYBALANCE® classroom 1
			16 ³⁰ -17 ¹⁵ Uhr RED DRAGONS KIDS classroom 3			12 ⁰⁰ -12 ⁴⁵ Uhr TRX® classroom 3
			17 ³⁰ -18 ²⁵ Uhr BBP classroom 3			
17 ³⁰ -18 ³⁰ Uhr INDOORCYCLING classroom 2	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ Uhr MINI RED DRAGONS classroom 3		17 ³⁰ -18 ³⁰ Uhr INDOORCYCLING classroom 2			
17 ⁴⁵ -18 ⁴⁵ Uhr deepWORK® classroom 1	17 ¹⁵ -18 ⁰⁰ Uhr TABATA classroom 3	17 ³⁰ -18 ⁰⁰ Uhr TRX EXPRESS® classroom 3	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Uhr BOXING WOR- KOUT functional area	17 ⁰⁰ -17 ³⁰ Uhr TRX® express classroom 3		
18 ⁴⁵ -19 ⁴⁵ Uhr INDOORCYCLING classroom 2	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Uhr BOXING WOR- KOUT functional area	17 ³⁰ -18 ³⁰ Uhr BODYBALANCE® classroom 1	18 ³⁰ -19 ⁰⁰ Uhr JUMP FIT EXPRESS classroom 1	17 ⁴⁵ -18 ⁴⁵ Uhr BODYPUMP® classroom 3		
18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Uhr BODYPUMP® classroom 3	18 ¹⁵ -19 ¹⁵ Uhr BODYSTYLING classroom 3	18 ¹⁵ -19 ¹⁵ Uhr FUNCTIONAL TRAINING classroom 3	18 ⁴⁵ -19 ⁴⁵ Uhr INDOORCYCLING classroom 2	18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Uhr SH'BAM® classroom 1		
18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Uhr FUNCTIONAL POWER functional area	18 ¹⁵ -19 ⁰⁰ Uhr LMI STEP® classroom 1	18 ¹⁵ -19 ⁰⁰ Uhr SOULCYCLING classroom 2	18 ⁴⁵ -20 ⁰⁰ Uhr YOGA classroom 3	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Uhr BODYBALANCE® classroom 1		
19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Uhr SH'BAM® classroom 1	19 ¹⁵ -20 ¹⁵ Uhr BODYBALANCE® classroom 1		19 ¹⁵ -19 ⁴⁵ Uhr GRIT® classroom 1	19 ⁰⁰ -19 ³⁰ Uhr CXWORX® classroom 3		
19 ¹⁵ -20 ¹⁵ Uhr BODYBALANCE® classroom 3	19 ³⁰ -20 ³⁰ Uhr BODYPUMP® classroom 3		20 ⁰⁰ -20 ³⁰ Uhr CXWORX® classroom 1			

Öffnungszeiten

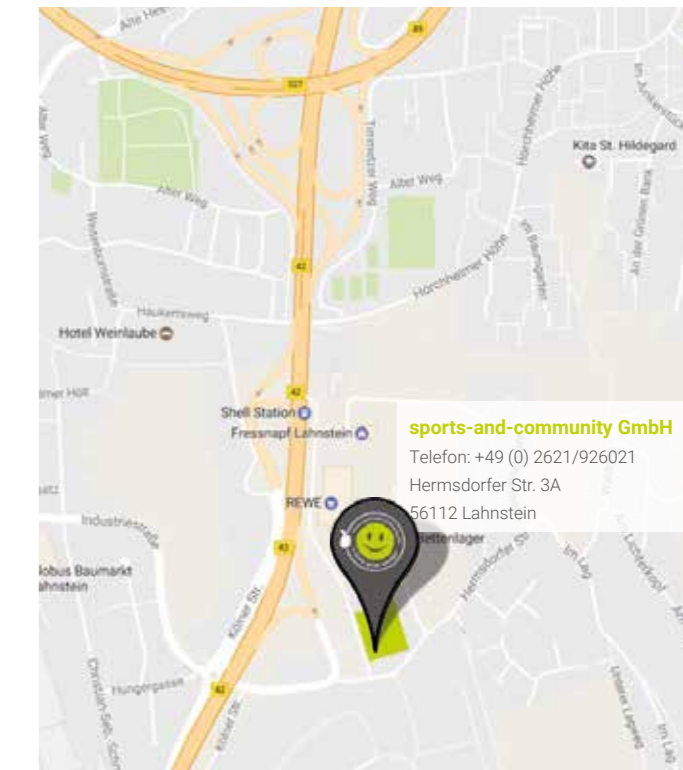
Montag, Mittwoch & Freitag	08.00 - 22.00 Uhr
Dienstag & Donnerstag	07.00 - 22.00 Uhr
Samstag & Sonntag	10.00 - 19.00 Uhr
Feiertage	11.00 - 18.00 Uhr

😊 Kinderbetreuung (bitte online anmelden)

Montag bis Freitag	09.00 - 12.00 Uhr & 17.00 - 20.30 Uhr
Samstag & Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr



Gerne kannst Du Dich für unsere Kurse jederzeit bequem online unter www.sports-and-community.de anmelden



Alle News zu Kursen und mehr auch auf Facebook!



KURSPLAN
Gültig ab 27. Mai 2020





body in shape

Muskeln machen straff und schlank, aktivieren die Fettverbrennung und geben eine tolle Haltung.

LES MILLS BODYPUMP

Der schnellste Weg für Dich fit zu werden und Körperfett zu verbrennen. Das ultimative Langhantelprogramm, das Deinen Körper in Form bringt und effektiv Deine Kraftausdauer verbessert. Jeder kann an Bodypump teilnehmen.

LES MILLS TONE

Wenn Du den optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann ist TONE genau das Richtige. Mit TONE erlebst Du ein komplettes Ganzkörperworkout 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.

TRX

Beim Training mit dem TRX® muss bei jeder Übung permanent eine Grundspannung aufrechterhalten werden, die die Tiefenmuskulatur stärkt und die Rumpfmuskulatur automatisch mittrainiert.

LES MILLS GRIT

Les Mills GRIT ist ein motivierendes und effektives Hochintensives Intervalltraining (HIIT), welches dank des kompakten 30-Minuten-Formats in jeden Zeitplan passt. Das Grundkonzept ist einfach: Trainiere so hart wie möglich, atme durch und starte von vorne! Du selbst bestimmst dabei immer die Intensität Deines Workouts.

LES MILLS LMI STEP

Das energiegeladene Step-Workout, das dich total befreit und absolut lebendig fühlen lässt. Das Workout beinhaltet Cardio-Blöcke, die viele Kalorien verbrennen und Blöcke, in denen die Muskeln gestärkt und der Körper dadurch gestrafft und geformt wird.

BAUCH, BEINE, PO (B.B.P)

In diesem Kurs werden gezielt die Problemzonen Bauch, Beine und Po angesprochen. Spezielle Übungen für diese Muskelgruppen werden nacheinander ausgeführt, wobei eine Übung mehrfach wiederholt wird. So kann sich der Teilnehmer jeweils auf die beanspruchte Muskelgruppe konzentrieren.

FUNCTIONAL TRAINING

Verlasse Deine Komfortzone! Dein ultimatives Core-Training, bei dem Du durch isolierte Übungen Deine Rumpfmuskulatur kräftigst und definierst. Durch die Kombination mit integrierten Ganzkörperübungen aktivierst du Deine athletischen Muskelketten. Hier lernst Du Deinen Körper und Deine Grenzen kennen und wirst Dich stärker und besser fühlen als je zuvor.

BODY STYLING

Energiegeladenes Ganzkörpertraining! Coole Musik! Gezielt und effektiv trainieren und auspowern mit netten Menschen! Abwechslungsreiche Übungen für jeden Bereich! Brust, Arme, Po, Bauch, Rücken, Muskelaufbau und Körperstraffung!

FIT UND AKTIV

Regelmäßiges sportliches Training sorgt für viele positive Effekte in unserem Körper. Der Fit und Aktiv Kurs dient vor allem der Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit! Dies führt zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit unseres Herz-Kreislauf-Systems, der Muskulatur, des Binde- und Stützgewebes und der Atemorgane. Ein vielseitiges Programm für Jedermann.



rhythm'n dance

Hier erwarten Euch Rhythmus, Bewegung und Gefühl.

LES MILLS SHBAM

Das ultimative Tanz-Workout, bei dem Du Deine Ausdauer steigert und Kalorien verbrennst. Tanze Dich fit.



endurance & power

Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und aktiviert den Stoffwechsel

TABATA

In nur 45 Minuten lässt sich ein Pensum trainieren, welches normalerweise ein Vielfaches der Zeit benötigt. Tabata ist ein Training mit der intensiven Intervallmethode, um die allgemeine Fitness und Ausdauer zu steigern. Intensiv, kurz und nachhaltig!

INDOORCYCLING

Du spürst wie der Rhythmus der Musik in Deinen Körper fährt und Deine Beine in Bewegung kommen. Das Gruppentraining auf speziellen Indoor-Rädern! Jeder kann selbst über den Widerstand seine eigene Intensität festlegen. So ist es möglich, dass unterschiedlich trainierte Personen gemeinsam teilnehmen können.

SOULCYCLING

Soulcycling - der neue Fitnesstrend aus den USA. Wir kombinieren Herz-Kreislauf- und funktionelles Krafttraining auf dem Bike. Mit der richtigen Musik und dem passenden Licht bieten wir das perfekte Entertainment! find your soul -change your life!

BOXING WORKOUT

Das Oberkörpertraining steht hier im Vordergrund, aber auch Tritttechniken finden ihre Verwendung. Ein effektives Ausdauertraining für Jung und Alt, Mann und Frau.

JUMP FIT

Der Trend aus den U.S.A. Ein tolles Konditionstraining auf dem Trampolin zu mitreißender Musik und einem motivierten Trainer der Dich auf dem Weg zu Deinem Ziel begleitet.



well-fit

Die sanften Trainingsmethoden mit ruhiger Musik für Stressabbau und Beweglichkeit.

LES MILLS BODYBALANCE

Mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates wird Dein Körper gestärkt und Deine Beweglichkeit gesteigert. Finde Deine Balance.

RÜCKENFITNESS

Mangelnde oder einseitige Bewegungen wirken sich negativ auf die Rückenmuskulatur und auf die Wirbelsäule aus. Die Folgen sind Rückenschmerzen und Verspannungen. Unsere Rückenfitnesskurse helfen die Muskulatur zu kräftigen, zu stabilisieren und zu dehnen.

PILATES

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Positive Trainingseffekte sind die Verbesserung der Körperhaltung, des Körpergefühls, der Beweglichkeit und die Harmonisierung muskulärer Dysbalancen.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK (WSG)

Über 80% der Rückenbeschwerden sind auf schwache oder verkrampfte Muskeln zurückzuführen. Die beste Methode Deinen Rücken zu schützen, ist mit einem gezielten Muskeltraining zur Entlastung der Wirbelsäule beizutragen.

YOGA

Yoga zeigt Dir den Weg, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und zu kräftigen. Yoga hat das Ziel einen gesunden Körper, einen ausgeglichenen Geist und den Seelenfrieden in Einklang zu bringen.

FASZIEN TRAINING

Faszien sind unser Allroundgewebe. Sie stabilisieren und halten unseren Körper aufrecht. Das Training löst schmerzhafte Verhärtungen und Verklebungen und verbessert die Körperwahrnehmung und Koordination.



BODY ABNEHMEN - FORMEN - FESTIGEN: SICHTBARER ERFOLG AUF ALLEN EBENEN IN 20 MINUTEN.

Hier werden gezielt und individuell nahezu alle großen Muskelgruppen zeitgleich aktiviert und trainiert – sogar die schwer zugänglichen Muskeln an Taille und Hüfte! Stoffwechsel- und Enzymaktivität werden erhöht, der Kalorienverbrauch steigt an. Muskulatur wird aufgebaut, überschüssiges Fett in Energie umgesetzt und erfolgreich abgebaut – ein Effekt, der noch Stunden nach dem Training anhält!



2 x 10 Minuten regelmäßig pro Woche auf der Power Plate® , können Dich bei der Erreichung Deiner Fitnessziele unterstützen. Das ist ein Zeitaufwand, den Du Dir für Dein Trainingsprogramm leisten kannst.

OMNIA PURES FUNCTIONAL TRAINING

OMNIA garantiert eine grenzenlose Attraktivität für Nutzer jeden Niveaus und aller Geschicklichkeitsstufen. Funktionstraining kann effektiv auf die Bedürfnisse der Kunden zugeschnitten werden und sorgt auch für mehr Spaß wenn sie ins Fitnessstudio gehen.



Möglich sind Übungen unter Einbeziehung aller kinetischen Ketten und durch die Implementierung der wichtigsten Bewegungsabläufe. Die Übungen können an unterschiedliche Geschicklichkeitsstufen angepasst werden und auch in Better-Aging-Programme und sogar Krankengymnastik und Rehabilitation eingebunden werden.