



## 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.

### TRX

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

### LES MILLS GRIT

Les Mills GRIT ist ein motivierendes, effektives und 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

LMI STEP® vereint klassische Step Aerobic mit athletischen Übungen wie Burpees, Liegestütze oder Übungen mit Gewichtsscheiben, um den Oberkörper zu trainieren. Du kannst außerdem mit deinem Rhythmusgefühl glänzen und zwischen verschiedenen Intensitätsstufen wählen, damit du sicher durchs Training kommst.

### LES MILLS CORE

aktiviert die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.



deepWORK® ist athletisch, einfach, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!

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

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

## FUNCTIONAL POWER

Ganzkörpertraining, Intervalltraining, komplexe Bewegungsabläufe – neben einem effektiven Muskelaufbau verbesserst Du Deine Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Unsere Functional-Area bietet dazu ein vielseitiges Equipment, welches ein abwechslungsreiches Training ermöglicht.



## rhythm'n dance

Hier erwarten Euch Rhythmus, Bewegung und Gefühl.

### LES MILLS SH'BAM

Ein spaßiges Tanz-Workout, das süchtig macht. SH'BAM® ist eine egofreie Zone – keine Tanzerfahrung nötig. Alles, was du brauchst ist eine lockere Einstellung und ein vielversprechendes Lächeln auf den Lippen. Trau dich und zeig der Welt, was du drauf hast.



## 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 unterschiedliche trainierte Personen gemeinsam teilnehmen können.

### LES MILLS BODYATTACK

BODYATTACK® ist eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.

### LES MILLS BODYCOMBAT

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Ein erfahrener LES MILLS®-Instruktor gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.



## well-fit

Die sanften Trainingsmethoden mit ruhiger Musik für Stressabbau und Beweglichkeit.

### LES MILLS BODYBALANCE

BODYBALANCE® ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet. BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK (WSG)

Über 80% der Rückenbeschwerden sind auf schwache oder verkrampte 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.

## FIT & AKTIV

Fit und Aktiv ist ein Ganzkörperworkout für Jung und Alt. Fokussiert werden dabei die vier Säulen Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und Geschicklichkeit. Ziel ist es, langfristig für ein aktiveres und gesünderes Lebensgefühl zu sorgen und den Alltag beschwerdefrei meistern zu können.

## RÜCKEN POWER

Ein Kurs speziell ausgerichtet auf die Rückengesundheit. In unserem Dr. Wolff Raum wird in einem Zirkel Training an Geräten trainiert, die besonders für die Rücken- und Rumpfmuskulatur ausgerichtet sind. Die Kräftigung des Bewegungsapparats sowie die Verbesserung der Haltung stehen ganz klar im Fokus.