

GROUP FITNESS

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 – 09:00 Cycling	10:10 – 11:10 WSG *	08:30 – 9:30 BODYPUMP®	08:10 – 09:10 Cycling	09:00 – 10:00 WSG *	09:20 – 10:35 Vinyasa Yoga	09:10 – 10:10 WSG *
09:00 – 10:00 Hatha Yoga	10:10 – 11:10 Pilates	09:40 – 10:40 WSG *	09:00 – 10:00 STARK & BEWEGLICH	10:10 – 11:10 STEP & STYLE	10:35 – 11:20 Yoga Advanced	10:15 – 11:15 BODYPUMP®
10:15 – 11:15 Jumping Fitness	11:15 – 11:45 Stretch & Faszien		10:10 – 11:10 Total Body Workout		11:00 – 12:00 ZUMBA® Fitness	10:00 – 11:00 Cycling
17:20 – 17:50 Starker Core						
18:00 – 19:00 BODYPUMP®	18:05 – 19:05 WSG *	18:00 – 19:00 ZUMBA® Fitness	18:00 – 19:00 LMI STEP & CORE	17:30 – 18:15 BODYPUMP® Express		
19:10 – 20:10 LMI STEP®	19:10 – 20:10 Funtone meets Step	19:10 – 20:25 Vinyasa Yoga	18:30 – 19:30 Cycling	18:25 – 18:55 LES MILLS CORE®		
19:15 – 20:15 BODYBALANCE®	19:10 – 20:10 Jumping Fitness	19:10 – 20:10 Power Pilates	19:10 – 20:10 BODYPUMP®	18:00 – 19:00 WSG *		
19:10 – 20:10 Cycling			19:10 – 20:10 BODYBALANCE®	19:10 – 20:10 Jumping Fitness		

Das CYBER CYCLING „LES MILLS The Trip®“ aktivieren wir außerhalb der Live-Kurse jederzeit auf Wunsch.

Kursraum
Orange

Kursraum
Grün

Kursraum
Blau

Mit * markierte WSG-Kurse sind nach § 20 SGB V lizenziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 2 x jährlich mit maximal 100 € pro Programmteilnahme bezuschusst.



GROUP FITNESS

BODYBALANCE®

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. Unsere Instruktor:innen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

BODYPUMP®

Ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit. BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instruktor:innen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Class ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.

CYCLING

Begleitet von mitreißender Musik und motivierenden Instruktor:innen trainierst du auf dem Bike deine Ausdauer, verbrennst Kalorien und kräftigst deine Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch die Möglichkeit, deine Herzfrequenz zu kontrollieren, kannst du dein persönliches Trainingsziel erreichen!

CYBER CYCLING

THE TRIP® ist ein 40-minütiges Immersive Workout, vergleichbar mit einem Intervall-/Peak-Training, bei dem du dich auf eine Reise durch virtuelle Erlebniswelten begibst. Dank Leinwand und Soundsystem in Kinoqualität verlierst du dich bei THE TRIP® im Workout, erlebst Energieverbrauch und Motivation in völlig neuen Dimensionen und verbrennst eine Menge Kalorien.

FUNTONE MEETS STEP

Step-Aerobic trifft auf Funtone, ein modernes und effektives Ganzkörpertraining in 45 Sekunden-Takten - für straffe Muskeln, funktionelle Kraft und mehr Beweglichkeit.

HATHA YOGA

Hatha Yoga gehört zu den populärsten Yogarichtungen weltweit. Sie steht für einen langsamen, kraftvollen Wechsel einzelner Haltungen. Im langsamen Wechsel übst du verschiedene Asanas, wobei du deinen Atem bewusst kontrollierst und mit der Bewegung synchronisierst. Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung. Ziel ist es immer, im Wechsel zwischen Kraft und Entspannung die Balance - deine Mitte! - zu finden.

JUMPING FITNESS

Ein innovatives Workout für den ganzen Körper, bei dem Kraft, Ausdauer und die individuelle Höchstleistung gefördert wird. Du springst bei mitreißender Musik auf einem sechseckigen Trampolin, das bei gleichbleibendem Widerstand die Gelenke schont, ordentlich Kalorien verbrennt und für schnelle Erfolgserlebnisse sorgt.

LES MILLS CORE®

Das aus dem Profisport inspirierte Workout LES MILLS CORE® ist das optimale Training für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.

LMI STEP®

Ein Step-Workout mit simplen Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen. Es formt deinen gesamten Körper, besonders aber Beine und Po. Es 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. Das Workout wird von mitreißender Chart-Musik begleitet, die für eine Menge Spaß sorgt.

PILATES

Eine sanfte Kräftigungsmethode, die eine enge Zusammenarbeit zwischen Körper und Geist erfordert. Die Stunde beruht auf dem Erreichen von Muskelbalance und Beweglichkeit. Die Übungen streben eine kräftige Körpermitte, eine optimale Ausrichtung und Korrektur von Fehlhaltungen an.

STEP & STYLE

Ein super Workout um Ausdauer und Kräftigung zu kombinieren. Durch das Auf- und Absteigen auf dem höhenverstellbaren Step bringst du dein Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainierst deine Bein- und Gesäßmuskulatur. Der Einsatz von Kleingeräten dient der Kräftigung deines Oberkörpers.

VINYASA YOGA

Vinyasa Yoga wird auch "Meditation in Bewegung" genannt. Es stehen dynamisch fließende Bewegungen synchron zur Atmung im Fokus. Er wirkt kräftigend, mobilisierend, fördert deine Balance und Ausdauer. Eine abgestimmte Abfolge von Übungen im Wechsel von Entspannung und Anspannung ermöglicht dir die bewusste Wahrnehmung deines Körpers.

STARK & BEWEGLICH

Durch sanfte Kräftigungsübungen trainieren wir Kraft, Muskelbalance und Beweglichkeit. Die Übungen streben eine kräftige Körpermitte, eine optimale Ausrichtung und Korrektur von Fehlhaltungen an. So beugen wir Rückenschmerzen vor und verbessern unser Wohlbefinden.

STARKER CORE

Ein optimales Training für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.

STRETCH & FASZIEN

Bei Faszien handelt es sich um gewebsartige Strukturen zu denen die Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln gehören. Durch Faszientraining werden Verletzungen vorgebeugt, Schmerzen deutlich reduziert und deine Beweglichkeit verbessert. Außerdem unterstützt es deinen Trainingserfolg durch bessere Kraftentwicklung und deine Bewegungen werden fließender.

TOTAL BODY WORKOUT

Ein effektives Ganzkörpertraining für alle, die ihre Körperhaltung verbessern möchten. Durch den Mix aus Kraft- und Ausdauertraining, sowie dem besonderen Training der Tiefenmuskulatur wird deine Beweglichkeit, Kraftfähigkeit und Koordination verbessert.

WSG (WIRBELSÄULENGYMNASTIK)

Ein ausgewogenes Training zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Rumpfmuskulatur. Es beugt Rückenschmerzen vor, mindert bereits vorhandene Haltungsschäden und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. WSG ist nach § 20 SGB V Krankenkassenbezuschusst.

YOGA ADVANCED

Speziell für fortgeschrittene Yogis, die ihre Praxis intensivieren möchten. Es werden bekannte Yoga-Posen auf eine tiefere Weise ausgeführt, wobei der Fokus auf präziser Technik und exzellentem Körperbewusstsein liegt. Es werden anspruchsvolle Asanas geübt und erlernt, die sowohl Flexibilität als auch Kraft fordern. Ein idealer Kurs für alle Yogis, die ihre Yoga-Praxis auf das nächste Level heben wollen.

ZUMBA® FITNESS

Ein Tanz Workout mit lateinamerikanischen Rhythmen. Es kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanzparty fühlt.