



# „KURS – ERKLÄRUNG“

Unsere Kurse können prinzipiell von allen besucht werden alt oder jung, männlich oder weiblich, fit oder noch nicht so fit. Wenn nicht anders ausgeschrieben, gehen unsere Kurse 55 Minuten.

## LES MILLS BODYBALANCE®

BODYBALANCE® ist das Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das Deine Beweglichkeit steigert. Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist BODYBALANCE® ein kraftvolles Workout und Ausgleich für den Alltag. Es bietet außerdem 10 Minuten Entspannung und Meditation, damit Du das Workout ausgeglichen und ruhig verlässt. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Reihe von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu toller Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches Deinen Körper zu neuer Harmonie und Balance führt.

## LES MILLS BODYPUMP® / EXPRESS

Training der wichtigsten Muskelgruppen zur Musik und einer wechselnden Choreographie mit der Langhantel. Der Garant für schnelle Resultate. Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers, stärkt Knochen und das Immunsystem. Das Trainingsgewicht bestimmst du selbst- für jedes Fitnesslevel geeignet.

## LES MILLS BODYVIVE®

BODYVIVE® ist die perfekte Mischung aus Kraft-, Cardio- und Core-Training. Also ein Low-Impact-Workout mit variabler Intensität, das drei Workouts in einem einzigen Programm bietet.

## LES MILLS CXWORKS®

CXWORX® ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren. Basierend auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, fordert jede 30-minütige CXWORX®-Class dazu heraus, die Core-Muskulatur zu stärken und formen. Du trainierst die Muskeln so, wie Du sie auch im Alltag einsetzt und erlangst tolle Ergebnisse. Das sind die effektivsten 30 Minuten Deines Tages. Egal, ob Du für Deine allgemeine Gesundheit trainierst oder als Elite-Athlet; CXWORX® ist die perfekte Ergänzung Deines Trainingsprogramms – Du wirst gut aussehen und Dich gut fühlen.

## LES MILLS GRIT®

Die effektivsten 30 Minuten, die Dein Körper je erlebt hat. Das LES MILLS GRIT®STRENGTH Workout kombiniert hochintensives Intervalltraining mit einer Ausrichtung auf Kraft- und Konditionstraining. Mit Langhanteln, Einzelgewichten und einem Step spricht es alle Hauptmuskelgruppen an und macht sie stark und definiert. Es bringt den Kreislauf auf Touren und regt die Fettverbrennung an - sogar noch Stunden nach dem Workout. Zusätzlich stimuliert es die Ausschüttung körpereigener Wachstumshormone, die langfristig zusätzliches Fett verbrennen und die Muskeln definieren.

## Aqua Fitness

Ein gelenkschonendes Kraftausdauertraining im Wasser. Mit verschiedenen Hilfsmitteln, werden Muskeln gekräftigt, Gewebe gestrafft und das Herz- Kreislaufsystem in Schwung gebracht.

## Bauch-Beine-Po

Ein Kurs zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Mit oder ohne Kleingeräte.

## Bauch intensiv

45 Minuten volle Power für einen flachen Bauch.

## PoleDance

Zum Training gehören daher sowohl tänzerische Elemente wie Haltungsschulung, Stretching und kleine Choreographien an der Stange sowie intensive Übungen zum Aufbau von Kraft und Flexibilität für die akrobatischen Elemente am Boden und in der Luft. Der Unterricht ist in verschiedene Level eingeteilt, sodass jeder Teilnehmer selbst entscheiden kann, wie viel Akrobatik und Komplexität erlernen und trainieren möchte.

## Rücken Fit

Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Training der gesamten Rumpfmuskulatur, Haltungstraining und abschließende Entlastung und Dehnung der Muskulatur. Ein gutes Training, um einseitige Belastungen auszugleichen und Bandscheibenschäden vorzubeugen.

## TBW

Total Body Workout ist ein Ganzkörpertraining bei dem vor allem die „Problemzonen“ Schenkel, Bauch, Rücken, Po und Arme zu motivierender Musik trainiert werden. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Step, Kurzhanteln oder Tubes werden wir Euch einheizen und die Fettverbrennung ankurbeln. Hier bekommt Ihr eine schmale Taille und einen definierten sexy Körper

## Yoga

Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird vor Allem durch körperliche Übungen und durch Atemübungen angestrebt. Durch Yoga kann nicht nur das Wohlbefinden gefördert werden, sondern auch Blockaden und Verspannungen gelöst werden.