

# KURSPLAN

für ein besseres Leben



gültig ab 19.03.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Kursraum	Energieraum	Kursraum	Energieraum	Kursraum	Energieraum	Kursraum	Energieraum	Kursraum	Energieraum	Kursraum	Energieraum	Kursraum	Energieraum
8.55 (60min) LesMills BodyPump	09.00 (60min) Rückenfitness	09.00 (60min) Zumba		9.00 (60min) Fit in Shape	9.30 (60min) Rückenfitness	09.00 (60min) LesMills BodyPump		09.00 (60min) Zumba		Dance Step Event			09.30 (75min) Faszienfitness
10.00 (45min) Rückenfitness	10.00 (60min) Zumba	10.00 (75min) Pilates	10.40 (20min) Stretching	10.00 (60min) Zumba	10.30 (90min) Yoga		10.15 (50min) LesMills RPM*	10.00 (60min) Pilates	10.40 (20min) Stretching	wird gesondert angekündigt		10.30 (60min) LesMills BodyPump	10.45 (90min) Fitnessyoga
10.45 (75min) Rückenfitness/ Relax			11.15 (60min) Faszienfitness + BALLance	11.00 (60min) Rückenfitness		13.30 (60min) Rückenfitness		11.00 (60min) Rückenfitness	11:00 (60min) LesMills BodyBalance			11.30 (60min) LesMills LMI Step	
17.15 (30min) LesMills CX Worx +	17.30 (60min) Les Mills Body Vive	17:00 (60min) LesMills BodyBalance		17.55 (60min) LesMills BodyPump	17.00 (60min) Pilates	17.45 (60min) LesMills LMI Step	16.50 (60min) Indoorcycling*	16.45 (75min) Fit in Shape PLUS	17.30 (60min) Rückenfitness	16.00 (60min) Les Mills Body Vive		16.00 (60min) LesMills BodyPump +	16.00 (90min) Yoga
17.45 (60min) LMI Step	18.30 (60min) LesMills Sh'Bam	18:00 (60min) LesMills BodyPump	18.00 (50min) LesMills RPM*	19.00 (60min) LesMills BodyCombat	18.00 (75min) Rückenyoga		17.50 (60min) Indoorcycling*	18.00 (60min) Zumba	18.30 (60min) LesMills BodyBalance	17.15 (60min) LesMills BodyAttack	17:00 (60min) LesMills BodyBalance	17.00 (30min) CX Worx	
18:45 (60min) LesMills BodyPump	19.30 (60min) Indoorcycling*	19.10 (60min) LesMills BodyCombat		20:00 (60min) LesMills BodyBalance	19.15 (60min) Indoorcycling*	20.15 (60min) LesMills BodyPump +	19.00 (60min) Pezzi-Rücken- Fit	19.00 (60min) LesMills BodyCombat		18.15 (60min) LesMills BodyPump	18.15 (90min) Indoorcycling*	17.45 (60min) LesMills BodyCombat	17.45 (50min) LesMills RPM*
20:00 (60min) LesMills BodyJam		20.10 (60min) Zumba				21.15 (15min) CX Express							
Functional	Training	Functional	Training	Functional	Training	Functional	Training	Functional	Training	Functional	Training	Functional	Training
10.00 (60min) Faszien & BALLance		10.00 (60min) Functional Training	09.30 (70min) Vitalzirkel	10.00 (60min) Faszien & Flexx		10.15 (60min) Faszien & BALLance		10.00 (60min) Functional Training	09.30 (70min) Vitalzirkel				
18.30 (30min) Functional Training	19.00 (60min) Faszien & Flexx	18.30 (30min) Functional Training				18.30 (30min) Functional Training							

bei mit \* gekennzeichneten Kursen ist eine Voranmeldung erforderlich - Cyclingräder können 24 Stunden vor Kursbeginn, online reserviert werden



# KURSERLÄUTERUNGEN

## Kondition

### Les Mills LMI Step ®

Cardio Programm nach Musik auf einem hohen Energielevel. Jedes fettverbrennende Stepworkout beinhaltet eine Choreografie mit hochintensiven Intervallen.

### Indoorcycling

Jeder Mensch kann Rad fahren. Es ist einfach zu erlernen und die Schwierigkeitsstufe ist problemlos anpassbar. Kombiniert mit guter Musik und motivierendem Trainer entsteht so ein effektiver Kurs zur Steigerung der Ausdauer und Fettverbrennung.

### Les Mills RPM ®

RPM® ist ein Indoor-Cycling Programm zu mitreißender Musik. Sie begeben sich unter Anleitung eines Trainers auf eine anspruchsvolle Radtour, die über Hügel, Ebenen und Berggipfel führt und sowohl Zeitfahren als auch Intervalltraining einschließt.

### Les Mills Body Attack ®

Eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind.

## Muskelstärkung & Körperstraffung

### Les Mills Bodypump ®

BODYPUMP ® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers.

### Les Mills CX Worx ®

Ein kurzes, intensives Workout, das Sie auf das nächste Fitness Level bringt und dabei Ihren Körper stärkt und strafft.

### Fit in Shape & Fit in Shape PLUS

Ein Muskelkräftigungs- und Straffungstraining für den ganzen Körper. Der Name ist Programm. Das PLUS bedeutet 15 Minuten Extraworkout.

### Pilates

Pilates verbindet Atmung und Bewegung, harmonisiert Körper und Geist. Es werden gezielt Bauch-, Beckenboden-, und Rückenmuskulatur trainiert.

### Fitnessyoga

Eine für fitnessbegeisterte Teilnehmer angepasste Form des Yoga

## Öffnungszeiten INJOY

Montag bis Freitag: 08.30 - 22.30

Samstag: 10.00 - 20.00 (Mai - Sep.) sonst bis 21.00

Sonn- und Feiertage: 09.00 - 20.00

## Fitness-Mix

### Les Mills Body Vive ®

BODYVIVE® ist das Low-Impact Gruppenfitnessprogramm für den ganzen Körper, bei dem VIVE®-Bälle, Widerstandsbänder und Körpergewicht eingesetzt werden, um die Fitness und die Stärke der Rumpfmuskulatur zu erhöhen.

### Les Mills Bodycombat ®

Eine Kombination von Bewegungsabläufen und Actionelementen verschiedener Kampfsportarten wie Tae Kwon Do, Boxen, Karate und Kick Boxen.

## Spaß und Tanz

### Aerodance

Für alle, denen Aerobic zu wenig ist, bringt diese Stunde mehr Kreativität in die Choreografie, durch verschiedene Aerobic- und Dance-Elemente. Lassen Sie sich überraschen.

### Les Mills Body Jam ®

BODYJAM® ist das Cardio Workout, bei dem Sie sich dem Tanz hingeben können. Dieser Kurs bietet die perfekte Mischung aus den angesagtesten Tanzrends, kombiniert mit brandaktuellen Sounds. Lassen Sie sich begeistern und zum Schwitzen bringen.

### Les Mills SH'BAM ®

SH'BAM ist ein fesselndes Tanz Workout zu aktuellen Hits aus den Charts, bei dem keinerlei Vorkenntnisse nötig sind. Habt Spaß mit den Dance Moves und trainiert nebenbei noch euren Körper.

### Dance Step

Für alle Tanzbegeisterten, die eine Mischung aus Step-Aerobic und anspruchsvoller Choreografie suchen.

### Zumba ®

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen.

## Rücken- und Rumpfstabilisation

### Rückenfitness

Zur Prävention und Rehabilitation werden gezielte Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Fehlhaltungen der Wirbelsäule durchgeführt.

### Pezzi-Rückenfitness

Als Ergänzung zur Rückenfitness wird hier mit dem Pezzi-Ball als Hilfsgerät gearbeitet.

### Rücken-Yoga

Der Schwerpunkt wird bei dieser Yoga-Variante auf Rücken und Wirbelsäule gelegt

### Faszienfitness & BALLance ®

Ein Faszientraining, das Bandscheiben, Gelenke und Muskeln entlastet. Wichtigstes Hilfsmittel ist hierbei der Faszienball.

## Mentaltraining

### Yoga

Der ganze Körper wird mit Stellungen des traditionellen Yogas, sog. Asanas trainiert. Der Einklang von Körper und Geist steht hierbei im Mittelpunkt.

### Les Mills Bodybalance ®

Das Yoga, Tai Chi und Pilates Workout, welches Sie beweglich macht und Stärke, innere Ruhe und Erholung bringt.

## Gruppenkurse auf der Trainingsfläche

### Faszien & BALLance ®

Geschmeidige Faszien sorgen für Fitness, gute Haltung und eine knackige Figur. Ähnliche wie beim functional Training ist die Übungsauswahl vielfältig und den alltagsanforderungen angepasst.

### Functional Training

Freie Übungen, die den komplexen Alltagsanforderungen unseres Körpers Rechnung tragen und so den gesamten Bewegungsapparat stabilisieren und den Körper in Form bringen.

### Vitalzirkel

70 Minuten angeleitetes Training an den Kraftgeräten zur Muskelkräftigung und Stabilisation des Bewegungsapparates.

### Faszien & Flexx

Muskellängentraining und Beweglichkeitsförderung durch gezielte Übungen mittels Flexx Rückgratkonzept und Faszienmassage.