

KURSPLAN

ALTENKIRCHEN
GÜLTIG AB: 10.02.2025



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
										10.00 Uhr 45 Min.	LES MILLS PILATES ^{NEU}	10.30 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYPUMP
		11.00 Uhr 45 Min.	REHA			11.00 Uhr 45 Min.	REHA					11.40 Uhr 30 Min.	LES MILLS Shapes ^{NEU}
17.00 Uhr 45 Min.	REHA	17.25 Uhr 30 Min.	LES MILLS CORE ^{NEU}					17.30 Uhr 60 Min.	LES MILLS tone ^{NEU}				
18.00 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYCOMBAT	18.00 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYBALANCE	18.00 Uhr 30 Min.	LES MILLS tone	18.00 Uhr 30 Min.	LES MILLS CORE						
18.55 Uhr 45 Min.	LES MILLS BODYPUMP	19.05 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYCOMBAT	18.35 Uhr 30 Min.	LES MILLS Shapes ^{NEU}	18.40 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYPUMP						
19.50 Uhr 45 Min.	LES MILLS PILATES ^{NEU}			19.10 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYBALANCE	19.50 Uhr 60 Min.	LES MILLS BODYCOMBAT						

Anmeldung
via App!

KURSDEFINITIONEN

REHA	Orthopädischer REHASPORT auf Rezept. Vom Arzt verordnet, durch die Krankenkasse genehmigt. Ausschließlich für REHA-Kunden mit entsprechender Kurszuteilung.
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 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.
LES MILLS BODYPUMP	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 Instrukturen zur Seite, die dich motivieren – und das bei inspirierter Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Klasse ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.
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. Unsere Instrukturen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen und glücklich.
LES MILLS CORE	Das aus dem Profisport inspirierte Workout 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.
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. TONE ist durch die verschiedenen Intensitätslevel und Optionen für jeden geeignet und führt zu schnellen Resultaten.
LES MILLS PILATES	Das magische Mind-Body-Workout, das Kraft, Beweglichkeit und Zufriedenheit verbessert. Langsame und einfache Bewegungen trainieren deine Bauch- und Rückenmuskeln, dein Gesäß und deine Hüften. Technik und Kontrolle im Einklang mit deiner Atmung werden für Erneuerung und Glückseligkeit sorgen.
LES MILLS Shapes	Das Workout von dem du nicht wusstest, dass du es brauchst. Ein einzigartiger Mix aus Pilates, Barre und Power-Yoga zu modernen Beats. Mit kleinen, kontrollierten Bewegungen stärkst und formst du alle wichtigen Muskelgruppen, verbesserst deine Haltung und steigerst deine Flexibilität.

NEU

NEU