









KURSPLAN

FRANKFURT-INNENSTADT

GÜLTIG AB 15. JANUAR 2024 <<<

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
6:00							
7:00			LES MILLS BODYPUMP KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL 6:30 - 7:30 Uhr				
10:00							 YOGA 10:00 - 11:00 Uhr
11:00						LES MILLS BODYPUMP KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL 11:00 - 12:00 Uhr	
17:00	 BBP - BAUCH BEINE PO 17:10 - 17:40 Uhr						LES MILLS <small>Express</small> BODYPUMP KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL 17:00 - 17:45 Uhr
18:00	LES MILLS BODYATTACK CARDIO ATHLETIK AEROBIC 17:40 - 18:40 Uhr	 POWER YOGA 17:30 - 18:30 Uhr			 ZUMBA fitness 17:25 - 18:25 Uhr		LES MILLS BODYCOMBAT CARDIO KAMPFSPORT 17:50 - 18:50 Uhr
19:00	 ZUMBA fitness 18:45 - 19:45 Uhr	LES MILLS BODYCOMBAT CARDIO KAMPFSPORT 18:35 - 19:35 Uhr	LES MILLS BODYPUMP KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL 18:15 - 19:15 Uhr		LES MILLS BODYCOMBAT CARDIO KAMPFSPORT 18:10 - 19:10 Uhr	LES MILLS BODYPUMP KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL 18:30 - 19:30 Uhr	
20:00		LES MILLS <small>Express</small> BODYPUMP KRAFT/AUSDAUER/LANGHANTEL 19:40 - 20:25 Uhr	LES MILLS <small>Express</small> BODYATTACK CARDIO ATHLETIK AEROBIC 19:20 - 20:05 Uhr		 ZUMBA fitness 19:15 - 20:15 Uhr		
			 BAUCH WORKOUT 20:10 - 20:25 Uhr		 STRETCH & RELAX 20:15 - 20:45 Uhr		

ALLGEMEINE INFO

Unsere Gruppenkurse können Einsteiger und Fortgeschrittene gemeinsam besuchen. Es werden vom Trainer Alternativen angeboten, die sich im Schwierigkeitsgrad unterscheiden. Jeder Teilnehmer kommt garantiert zu seinem gewünschten Trainingseffekt.

Um einen reibungslosen Kursablauf zu gewährleisten, bitten wir Dich um Folgendes:

- Zum Kursbeginn pünktlich erscheinen. Achtung: Nach Kursbeginn kein Einlass.
- Feste Indoor Turnschuhe tragen.
- Ein Handtuch benutzen.
- Keine Glasflaschen verwenden.
- Keine Taschen mit in den Kursraum nehmen.

Aufgrund der Lautstärke ist es uns zum Teil nicht erlaubt, Fenster während der Kursstunden offen zu halten. Unsere Kursräume besitzen alle eine Lüftungsanlage. Wir bitten die Anweisungen des Kursleiters zu beachten.

LES MILLS

LES MILLS BODYPUMP

Das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers. Schon jetzt profitieren Millionen Teilnehmer von einer der weltweit schnellsten Methoden um in Form zu kommen. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Kräftigungsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Das Entscheidende bei BODYPUMP ist der REP EFFECT™, ein Durchbruch im Fitnesstraining mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl und geringer Gewichtsbelastung. Dadurch steigert Du Deine Kraft und bekommst eine athletische Körpermuskulatur. Top-Ten-Musik, Weltklasse-Instruktoren und Deine persönliche Gewichtsauswahl inspirieren Dich und bringen Dir Deine Wunschergebnisse schneller als Du es für möglich hältst. Es ist das beliebteste Training für Mitglieder die Krafttraining in ihren Trainingsplan integrieren möchten.

INTENSITÄT > mittel- bis hochintensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 560 kcal | **RESULTATE** > steigert Kraft und Ausdauer, formt und definiert den gesamten Körper

LES MILLS BODYATTACK

Ein hochintensives Cardio-Workout, das mit einfachen Bewegungsabläufen Deine Kraft und Ausdauer steigert. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Sportelementen. Das energiegeladene Intervalltraining mit eif Tracks beinhaltet zwei Cardio-Spitzen. Egal ob Du Profi oder Beginner bist, die dynamischen Instruktor:innen, die energiegeladene Musik und die Gruppendynamik werden Dich dazu motivieren Deine Fitnessziele zu erreichen. In nur 55 Minuten wird Deine Schnelligkeit, Fitness, Kraft sowie Beweglichkeit verbessert. Hohe Kalorienverbrennung und Intensität.

INTENSITÄT > hochintensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 730 kcal | **RESULTATE** > steigert Kraft und Ausdauer, formt und definiert den gesamten Körper

LES MILLS BODYCOMBAT

Das machtvolle Cardio-Workout, das Dich komplett entfesselt. Dieses energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Kampfsportarten, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Du wirst Deinen imaginären Gegner durch Punches, Kicks und Katas besiegen.

Zerschlage kraftvoll Kalorien und erlebe eine neue Art von Cardio-Fitness.

INTENSITÄT > hochintensiv | **ENERGIEVERBRAUCH** > bis zu 545 kcal | **RESULTATE** > Formt den Körper, steigert Kraft und Ausdauer sowie das Selbstvertrauen.

ZUMBA

Eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen, mit hoher genauso wie mit niedriger Intensität. Garantiert ist eine hohe Kalorienverbrennung und eine Fitnessparty. Man hat alles zugleich: Muskelaufbau, Cardiotraining und eine Menge Spaß für jedermann.

YOGA

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die verschiedene körperliche und geistige Aspekte umfasst. In unseren Kursen steigern verschiedene Übungen (Asana) und kontrollierte Atmung (Pranayama) Beweglichkeit und Tiefenkraft und führen zu einer verstärkten Einheit zwischen Körper und Geist. Unsere Yogaklasse ist für alle geeignet.

POWER YOGA

Power Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yogaform und der Überbegriff für Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga und Hatha Yoga. Die Asanas werden jeweils circa 5 Atemzüge (Jaj Atmung) gehalten – das erfordert Kraft und Durchhaltevermögen. Power Yoga ist deswegen vor allem für Fortgeschrittene geeignet.

STRETCH RELAX

Kurze Stretch und Relax Einheit zur Entspannung und Dehnung der verschiedenen Muskelpartien. Perfekt für den Schluss eines erfolgreichen Workouts.

BBP

Workout für Bauch Beine Po.

BAUCH WORKOUT

Waschbrettbauch statt Waschbärbau in 15-30 Minuten pro Einheit. Lass Dich überraschen und bringe viel Kraft und Durchhaltevermögen mit.

AN DIESEN FEIERTAGEN FINDEN IN UNSEREM STUDIO FOLGENDE KURSE STATT:

Karfreitag, Ostermontag, Maifeiertag, Christi Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Fronleichnam, Tag der Deutschen Einheit

10:00 - 11:00 UHR

LES MILLS
BODYPUMP

ACHTUNG:

Ostersonntag, Weihnachten (24./25./26.12.), Silvester und Neujahr finden keine Kurse statt.