

# KURSPLAN

# MÜNCHEN-NEUHAUSEN

GÜLTIG AB 15. JANUAR 2024 <<<

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7:00		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 6:30 - 7:30 Uhr		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 6:30 - 7:30 Uhr			
8:00	★ <b>YOGA</b> 8:00 - 9:00 Uhr				★ <b>YOGA</b> 8:10 - 9:10 Uhr		
9:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 9:15 - 10:15 Uhr	★ <b>PILATES</b> 9:30 - 10:30 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 9:00 - 10:00 Uhr			LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 9:00 - 10:00 Uhr	
10:00			★ <b>BAUCH WORKOUT Express</b> 10:05 - 10:20 Uhr	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 10:00 - 10:45 Uhr		LES MILLS <b>DANCE</b> 10:10 - 10:55 Uhr	🌀 <b>ZUMBA</b> fitness 10:15 - 11:15 Uhr
11:00				★ <b>BBP</b> 10:50 - 11:35 Uhr			★ <b>BAUCH WORKOUT Express</b> 11:20 - 11:35 Uhr
12:00		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 12:00 - 13:00 Uhr					
13:00							
14:00							
15:00					LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 15:10 - 16:10 Uhr		
16:00		LES MILLS Express <b>BODYPUMP</b> 16:30 - 17:15 Uhr	★ <b>YOGA</b> 16:10 - 17:10 Uhr		★ <b>CORE WORKOUT</b> 16:20 - 16:50 Uhr		★ <b>POWER YOGA</b> 15:50 - 16:50 Uhr
17:00	🌀 <b>ZUMBA</b> fitness 17:10 - 18:10 Uhr	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 17:25 - 18:10 Uhr	★ <b>POWER YOGA</b> 17:20 - 18:20 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 16:45 - 17:45 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 17:00 - 18:00 Uhr	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 16:45 - 17:45 Uhr	🌀 <b>ZUMBA</b> fitness 17:00 - 18:00 Uhr
18:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 18:20 - 19:20 Uhr	GRIT   SERIES 18:20 - 18:50 Uhr	★ <b>PILATES</b> 18:25 - 19:10 Uhr	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 17:50 - 18:50 Uhr	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 18:10 - 19:10 Uhr	★ <b>CORE WORKOUT</b> 17:55 - 18:05 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 18:10 - 19:10 Uhr
19:00	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 19:30 - 20:15 Uhr	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 19:00 - 20:00 Uhr	LES MILLS <b>DANCE</b> 19:20 - 20:05 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 19:00 - 20:00 Uhr		★ <b>YOGA</b> 18:10 - 19:10 Uhr	LES MILLS <b>GRIT</b>   SERIES 19:20 - 19:50 Uhr
20:00	★ <b>BBP / PILATES</b> 20:20 - 21:05 Uhr	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 20:10 - 21:10 Uhr	🌀 <b>ZUMBA</b> fitness 20:10 - 21:10 Uhr	LES MILLS <b>GRIT</b>   SERIES 20:10 - 20:40 Uhr	★ <b>STRETCH RELAX</b> 20:50 - 21:05 Uhr		
21:00							

## 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 Gewichts Auswahl 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 elf Tracks beinhaltet zwei Cardio-Spitzen. Egal ob Du Profi oder Beginner bist, die dynamischen Instruktionen, 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

### GRIT SERIES

30-minütiges hochintensives Intervall-Workout. Kalorienverbrennung auf höchster Stufe. Lass Dich überraschen.

Unsere Trainer wechseln zwischen den drei Programmen von Grit Series:

**Grit Cardio:** Du verbesserst Deine kardiovaskuläre Fitness und Schnelligkeit.

**Grit Athletic:** Du konzentrierst Dich auf plyometrische Übungen. Fühle Dich wie ein Athlet.

**Grit Strength:** Du bekommst schlanke Muskeln indem Du Deine Kraft mit verschiedenen Gewichten verbesserst.

### 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.

### LES MILLS DANCE

Ein spaßiges Tanz-Workout, das süchtig macht. Les Mills DANCE ist eine egofreie Zone - keine Tanzerfahrung nötig. Die lässigen Moves machen gute Laune und Du wirst eher das Gefühl haben auf einer Party als bei einem Workout zu sein!

### 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.

### PILATES

Pilates dient zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sechs Prinzipien zeichnen diesen Sport aus: Konzentration (hilft Körper und Geist in Harmonie zu bringen), Zentrierung (Stärkung der Körpermitte), Kontrolle (kontrollierte Ausführung aller Bewegungen, um Helfer Muskeln zu stärken), Atmung (bewusste Atmung hilft Kontrolle über den Körper zu erhöhen), Präzision (präzise und perfekte Bewegungen), Haltung (korrekte Haltung während der Übungen) und Fluss (fließende Bewegungen). Pilates ist eigentlich für jeden geeignet. Männer, Frauen, Anfänger, Fortgeschrittene. Viele Teilnehmer erinnern die Übungen an Yoga, allerdings mit einem größeren Fokus auf Muskelaufbau.

### BAUCH WORKOUT

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

### CORE (WORKOUT)

Core (zu deutsch „Kern“) ist ein intensives Kraft-Ausdauertraining ist, das insbesondere die tief liegenden Muskeln des Körperkerns - also vor allem Bauch, Rücken und Beckenboden trainiert. Regelmäßiges Core Training sorgt somit für eine bessere Körperhaltung und strafft den Körper, da auch die großen Muskeln in Beinen und Po mittrainiert werden.

### BBP / PILATES

Workout für Bauch Beine Po, mit Pilates-Elementen.

### STRETCH RELAX

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

## AN DIESEN FEIERTAGEN FINDEN IN UNSEREM STUDIO FOLGENDE KURSE STATT:

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

10:00 - 11:00 YOGA

17:30 - 18:30 LES MILLS BODYPUMP

18:40 - 19:40 ZUMBA

### ACHTUNG:

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