

# Kurse

## **LES MILLS** **BODYBALANCE**

BODYBALANCE® ist das beruhigende und zentrierende Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft.

Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Folge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu abgestimmter Musik ergeben ein ganzheitliches Workout.

## **LES MILLS** **BODYPUMP**

Das Original Langhantel-Workout zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers. Das Entscheidende bei BODYPUMP® ist der REP EFFECT, ein Durchbruch im Fitnesstraining mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl und einer geringen Gewichtsbelastung.

## **LES MILLS** **CORE**

Das revolutionäre Core-Workout, das dir mehr funktionelle Kraft verleiht und deine Körpermitte formt.

### **Bodyworkout Intervall**

Ein Training mit unterschiedlichen Übungen für den ganzen Körper. Die einzelnen Muskelgruppen werden mithilfe eines Timers für eine bestimmte Zeit bearbeitet.

### **Functional Training**

Eine Kombination aus verschiedenen Bewegungen zu komplexen Übungen, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten.

### **Indoor-Cycling**

Ausdauertraining auf einem speziellen Standard.

Durch verschiedene, individuelle Fahrtechniken wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und ordentlich Fett verbrannt.

### **FitJUMP**

Ein innovatives Bewegungsworkout auf Trampolinen. Das Bindegewebe wird gestrafft und die Koordination verbessert.

### **Reha-Sport**

Stärkt Ausdauer, Kraft und verbessert ganzheitlich die Koordination und Flexibilität unter Betreuung und Überwachung durch speziell ausgebildete Rehabilitationsübungsleiter (nur mit Reha-Verordnung)

### **Faszientraining**

Rumpf- und Beinmuskulatur werden gedehnt und gekräftigt, um beweglich zu bleiben. Die Wirbelsäule wird aktiv entlastet, es wird Gleichgewicht und Geschicklichkeit trainiert.

\*unter Hinzunahme der Faszienrolle

### **Zumba®**

ZUMBA® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, bei dem Tanzbewegungen von lateinamerikanischer und internationaler Musik begleitet werden.

### **Boxen**

Dieser Kurs enthält Elemente aus dem Boxen und Kickboxen. Zum Einsatz kommen Sandsack und Sparringsübungen.

### **Workout 50+**

Dieses Workout bezieht sich auf lokales Muskelausdauertraining. Unter Hinzunahme von Hilfsmitteln werden verschiedene Muskelgruppen gekräftigt, gestrafft und so richtig in Form gebracht.

### **Pilates**

Diese sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode dient primär der Kräftigung von Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und der Taille verbessert die Beweglichkeit.

### **HYBRID-Training**

Ein intensives, funktionelles Workout, welches aus einem Mix aus Kraft-, Intervall- und Ausdauertraining besteht.

### **Yoga**

Yin Yoga findet seine Stärke in der ruhigen und passiven Herangehensweise, die gleichzeitig herausfordernd und intensiv sein kann. Die einzelnen Asanas werden länger gehalten und meist mit Hilfsmitteln unterstützt, sodass auch das tiefer liegende Bindegewebe angesprochen wird.

### **Commercial Hip Hop**

Ein lebendiger Tanzstil, der traditionelle Hip-Hop Techniken mit Elementen verbindet, die häufig in kommerziellen Medien wie Musikvideos und Bühnenaufführungen zu finden sind. In diesem Kurs werden kleine Choreografien einstudiert.

### **Bootcamp**

Durch den Ansatz des ganzheitlichen Trainings, wird die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gesteigert. Gezielte Kraftübungen und HIIT Einheiten lassen Dich schnell spürbare Fortschritte erzielen!

