

## **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 BODYCOMBAT**

Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Hier schlägst und kickst du dich fit! Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

## **Functional Training**

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

## **Boxen**

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

## **Indoor-Cycling**

Ausdauertraining auf einem speziellen Standard. Durch verschiedene, individuelle Fahrtechniken wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und ordentlich Fett verbrannt.

## **FitJUMP**

Ein innovatives Bewegungskworkout 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 Rehabilitations Übungsleiter (nur mit Reha-Verordnung)

## **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.

## **Spanisch (Sprachkurs)**

Der ideale Sprachkurs für alle, die einige Vorkenntnisse mitbringen und in Spanien und Lateinamerika mitreden möchten.

## **Vinyasa-Yoga**

Slow Vinyasa Yoga, auch als Slow Flow Yoga bekannt, ist eine sanfte und meditative Form des Vinyasa Yoga. Der Fokus liegt hier auf langsamen, bewussten Bewegungen, die mit der Atmung synchronisiert werden. Es ermöglicht eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Geist und bietet Raum für individuelle Erfahrungen.

## **Yin-Yoga**

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yogaart, die durch langes Halten von Positionen (Asanas) gekennzeichnet ist, oft drei bis fünf Minuten oder länger. Es zielt darauf ab, tiefere Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, zu erreichen und den Geist zu beruhigen. Im Gegensatz zu dynamischeren Yoga-Stilen, bei denen Muskelkraft eingesetzt wird, ist Yin Yoga darauf ausgerichtet, die Muskeln zu entspannen und das Bindegewebe zu dehnen

## **HYROX®**

HYROX ist ein innovativer, intensiver & ganzheitlicher Fitness-Ansatz, der Laufen und funktionelle Fitness zum größten Indoor-Sportevent der Welt vereint. Jedes Race folgt genau im gleichen Format: 1 km Laufen, gefolgt von einem Workout, das Ganze 8-mal wiederholt. HYROX eignet sich sowohl für professionelle Athleten als auch für alltägliche Fitness-Enthusiasten, die ihr Training auf die nächste Stufe heben wollen.

*Beginner:*

Neben der richtigen Ausführung und Technik lernst du Alles, was du über HYROX wissen musst, um bei deinem ersten Rennen perfekt vorbereitet zu sein. Hierfür brauchst du weder Vorerfahrung noch Wissen über das Thema HYROX.

