

KURSPLAN Sommer 2023

FREITAG

- 07.00 (60) BODYPUMP (R1)
- 08.00 (45) Funktionelles Training (FB) ^Δ
- 09.00 (50) Rücken Fit (R1)
- 10.00 (60) Bodyworkout (R1)
- 17.00 (60) BODYPUMP (R1) ^Δ
- 18.00 (30) CORE (R1)
- 18.15 (60) Indoorcycling (R2) ^Δ
- 18.45 (60) BODYCOMBAT (R1)

SAMSTAG

- 09.00 (50) Step & Tone (R1)
- 09.15 (60) Funktionelles Training (FB) ^Δ
- 10.00 (60) BBP (R1)
- 11.45 (50) Dance (R1)
- 12.45 (60) BODYBALANCE (R1)
- 17.15 (60) BODYPUMP (R1) ^Δ
- 18.30 (50) THE BOOTCAMP (R2) ^Δ

SONNTAG

- 09.00 (50) Rücken Fit (R1)
- 10.00 (60) Bodyworkout (R1)
- 17.00 (60) BODYPUMP (R1) ^Δ
- 18.00 (60) LM Core (R1)
- 18.30 (60) Funktionelles Training (FB) ^Δ
- 18.45 (60) BODYBALANCE (R1)

Alle Kurse finden ab drei Teilnehmern statt.

Bitte beachten Sie kurzfristige Änderungen und das besondere Kursprogramm an Feiertagen. Das Kursprogramm für Yoga finden Sie im Kursplan von YOGALIFE.

(R1) – Kursraum 1
(R2) – Kursraum 2
(FB) – Funktioneller Trainingsbereich
(RT) – Rooftop Trainingsbereich

- FUNKTIONELLES TRAINING
- AUSDAUER
- STRAFFUNG & KRÄFTIGUNG
- TANZ & CHOREOGRAPHIE
- KÖRPER & GEIST

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 06.00 – 23.00 Uhr
Samstag / Sonntag / Feiertag 08.00 – 21.00 Uhr

Lindwurmstraße 114 | 80337 München | Tel. 089 74747190 | www.sports-and-health.de

 **SPORTS
&
HEALTH**
FITNESS MIT PERSÖNLICHKEIT

GÜLTIG AB 01. MAI 2023

KURSPLAN Sommer 2023

 **SPORTS
&
HEALTH**
FITNESS MIT PERSÖNLICHKEIT

KURSPLAN Sommer 2023

MONTAG

- 09.00 (50) Pilates (R1)
- 09.00 (50) THE BOOTCAMP (R2) ^Δ
- 10.00 (60) Rücken Fit (R1)
- 17.00 (60) BODYPUMP (R1) ^Δ
- 18.00 (30) LM CORE (R1)
- 18.00 (50) Indoorcycling Beginner (R2) ^Δ
- 18.45 (60) BODYPUMP (R1) ^Δ
- 19.00 (60) Indoorcycling (R2) ^Δ
- 19.45 (60) BODYBALANCE (R1)

DIENSTAG

- 08.00 (45) Funktionelles Training (FB) ^Δ
- 09.00 (60) Indoorcycling (R2)
- 10.15 (60) BODYPUMP (R1)
- 12.30 (45) BODYPUMP (R1)
- 17.45 (60) Indoorcycling (R2) ^Δ
- 18.00 (60) Funktionelles Training (FB) ^Δ
- 18.00 (50) Rücken Fit (R1)
- 19.00 (50) Step & Tone (R1)
- 19.00 (60) Indoorcycling (R2) ^Δ
- 19.15 (60) Funktionelles Training (FB) ^Δ
- 20.00 (60) BODYPUMP (R1) ^Δ

MITTWOCH

- 07.00 (60) Indoorcycling (R2)
- 09.00 (50) Rücken Fit (R1)
- 10.00 (50) Pilates (R1)
- 10.00 (50) THE BOOTCAMP (R2) ^Δ
- 18.00 (60) BODYPUMP (R1) ^Δ
- 18.00 (50) THE BOOTCAMP (R2) ^Δ
- 19.15 (60) BODYCOMBAT (R1)
- 20.15 (60) BODYBALANCE (R1)

DONNERSTAG

- 06.30 (45) Funktionelles Training (FB) ^Δ
- 09.15 (60) Indoorcycling (R2)
- 09.30 (60) Step & Tone (R1)
- 10.30 (50) BBP (R1)
- 12.30 (45) BODYPUMP (R1)
- 17.00 (60) BODYBALANCE (R1)
- 18.00 (50) Dance (R1)
- 18.15 (60) Indoorcycling (R2) ^Δ
- 19.00 (60) BODYPUMP (R1) ^Δ
- 19.15 (60) Funktionelles Training (FB) ^Δ
- 20.00 (30) LM CORE (R1)

KURSBESCHREIBUNGEN

AUSDAUER

BODYCOMBAT */ **/ ***

Martial-Arts-inspiriertes Workout mit Wurzeln in vielen Kampfsportarten wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Zur Verbesserung Ihrer Schnellkraft und Ausdauer.

Step & Tone */ **

Kräftigungsübungen werden mit einfachen Schritten auf dem Step kombiniert. Zur Verbesserung Ihrer Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers.

Indoorcycling */ **/ ***

Individuelles Radtraining zur Verbesserung Ihrer Ausdauer auf stationären Rädern. Abwechslungsreiche Profile garantieren raschen Trainingserfolg, Fettverbrennung und Verbesserung Ihrer Ausdauer.

Indoorcycling Beginner */ **

Ein Einstieg für ein individuelles Radtraining auf stationären Rädern. Mit einem abwechslungsreichen Profil sind rasche Trainingserfolge, Fettverbrennung und Verbesserung Ihrer Ausdauer möglich.

STRAFFUNG & KRÄFTIGUNG

BBP (Bauch-Beine-Po) */ **/ ***

Straffung und Kräftigung der Muskulatur in Bauch, Beinen und Po.

BODYPUMP **/ ***

Ein herausforderndes Workout zur Stärkung und Kräftigung Ihres gesamten Körpers durch effektives Langhanteltraining.

Bodyworkout */ **/ ***

Ein herausforderndes Workout mit funktionellen Elementen zur Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers sowie Verbesserung Ihrer Ausdauer und Beweglichkeit.

LM CORE **/ ***

Ein herausforderndes Workout von LES MILLS zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur für mehr Stabilität, Koordination und Mobilität.

Rücken Fit */ **/ ***

Ein ganzheitliches Training zur Stärkung der Muskulatur in Rücken und Rumpf sowie zur Verbesserung Ihrer Körperhaltung.

TANZ & CHOREOGRAPHIE

Dance */ **

Aus verschiedenen Tanzrichtungen entsteht eine tolle Choreographie für alle die Spaß an Bewegung und tänzerischem Ausdruck haben.

* Einsteiger / ** Geübte / *** Fortgeschrittene

KÖRPER & GEIST

BODYBALANCE */ **/ ***

Ein zeitgemäßes Body & Mind Programm für eine schonende Kräftigung des gesamten Körpers. Es vereint einfache Dehnübungen, Bewegungen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik.

Pilates */ **/ ***

Ganzheitliche und sanfte Kräftigung der Muskulatur in Rücken und Rumpf zur Verbesserung Ihrer Körperhaltung. Alle Übungen werden im Einklang mit der Atmung ausgeführt.

FUNKTIONELLES TRAINING

Funktionelles Training */ **/ ***

Eine anspruchsvolle, funktionelle Trainingseinheit für intensive Kräftigung und Herz-Kreislauftraining.

THE BOOTCAMP */ **/ ***

Ein intensives Training mit zwei Komponenten: Übungen aus den funktionellen Training kombiniert mit hoch intensiven Sequenzen auf den Cycling Bike. Diese Kombination macht das 45-minütige Workout zum perfekten Training, um den Körper zu definieren, Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen.



^Δ Reservierung ist am Kurstag erforderlich. Telefonisch oder online. Für Kurse vor 12 Uhr kann bereits am Vortag reserviert werden.

Aktuelle Informationen dazu finden Sie auf sports-and-health.de/kurse