

# KURSPLAN

Frühjahr 2019

NEU  
RTD Rooftop  
Drill

GÜLTIG AB 1. MAI 2019



SPORTS  
&  
HEALTH

FITNESS MIT PERSÖNLICHKEIT

# KURSPLAN Frühjahr 2019

## MONTAG

- 07.00 (45) TRX Workout Intense (FB) <sup>Δ</sup>
- 09.00 (60) Pilates (R1)
- 10.00 (50) Rücken Fit (R1)
- 18.00 (30) BARRE (R1)
- 18.30 (60) BODYBALANCE (R1)
- 19.15 (45) RTD Rooftop Drill (RT) <sup>Δ</sup>
- 19.30 (60) BODYPUMP (R1) <sup>Δ</sup>
- 19.30 (90) Indoorcycling (R2) <sup>Δ</sup>

## DIENSTAG

- 09.15 (60) Indoorcycling (R2)
- 09.30 (50) Zumba (R1)
- 10.30 (50) BBP (R1)
- 12.30 (45) BODYPUMP (R1)
- 17.00 (60) BODYPUMP (R1) <sup>Δ</sup>
- 18.15 (50) Rücken Fit (R1)
- 18.15 (50) Indoorcycling Beginner (R2) <sup>Δ</sup>
- 19.15 (60) deepWORK (R1)
- 19.15 (60) Indoorcycling (R2) <sup>Δ</sup>
- 19.30 (30) Bauchworkout (FB)
- 20.15 (50) Zirkeltraining (FB) <sup>Δ</sup>
- 20.15 (60) BBP (R1)

## MITTWOCH

- 06.45 (60) BODYPUMP (R1)
- 09.00 (50) Rücken Fit (R1)
- 10.00 (60) deepWORK (R1)
- 11.00 (60) Mobility & Stretch (R1)
- 18.00 (60) BODYPUMP (R1) <sup>Δ</sup>
- 19.00 (60) BODYPUMP (R1) <sup>Δ</sup>
- 19.15 (45) RTD Rooftop Drill (RT) <sup>Δ</sup>
- 20.00 (30) CXWORX (R1)
- 20.45 (60) BODYBALANCE (R1)

## DONNERSTAG

- 08.00 (50) Rücken Fit (R1)
- 09.00 (60) BODYPUMP (R1)
- 09.15 (60) Indoorcycling (R2)
- 12.30 (45) BODYPUMP (R1)
- 18.30 (50) BBP (R1)
- 18.30 (60) Indoorcycling (R2) <sup>Δ</sup>
- 19.30 (60) Pilates (R1)
- 19.30 (30) Bauchworkout (FB)
- 20.00 (45) TRX Workout Plus (FB) <sup>Δ</sup>

# KURSPLAN Frühjahr 2019

## FREITAG

- 06.45 (60) Indoorcycling (R2)
- 08.00 (45) TRX Workout Plus (FB)<sup>Δ</sup>
- 09.00 (60) Pilates (R1)
- 17.00 (60) BODYPUMP (R1)<sup>Δ</sup>
- 18.15 (60) Indoorcycling (R2)<sup>Δ</sup>
- 18.00 (30) CXWORX (R1)
- 18.30 (30) BARRE (R1)
- 19.00 (60) BODYBALANCE (R1)

## SAMSTAG

- 09.15 (50) BBP (R1)
- 09.15 (50) Zirkeltraining (FB)<sup>Δ</sup>
- 10.15 (60) Step & Tone (R1)
- 10.15 (30) TRX Beginner (FB)<sup>Δ</sup>
- 17.15 (60) BODYPUMP (R1)<sup>Δ</sup>
- 17.30 (45) Indoorcycling HIIT (R2)<sup>Δ</sup>
- 18.30 (60) deepWORK (R1)

## SONNTAG

- 09.15 (50) Rücken Fit (R1)
- 09.15 (50) Indoorcycling Beginner (R2)
- 10.15 (45) RTD Rooftop Drill (RT)
- 10.15 (75) Bodyworkout (R1)
- 10.15 (60) Indoorcycling (R2)
- 11.30 (30) Mobility & Stretch (R1)
- 15.30 (50) Zumba (R1)
- 16.30 (50) BBP (R1)
- 17.30 (60) BODYPUMP (R1)<sup>Δ</sup>
- 18.15 (30) Bauchworkout (FB)
- 18.45 (45) TRX Workout Intense (FB)<sup>Δ</sup>
- 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 des YOGASTUDIO by SPORTS & HEALTH.

Kursraum 1 (R1)

Kursraum 2 (R2)

Funktioneller Trainingsbereich (FB)

Rooftop Trainingsbereich (RT)

■ FUNKTIONELLES TRAINING

■ AUSDAUER

■ STRAFFUNG & KRÄFTIGUNG

■ TANZ & CHOREOGRAPHIE

■ KÖRPER & GEIST

<sup>Δ</sup> Reservierung am Kurstag erforderlich. Telefonisch oder online. Die Reservierung für TRX-Kurse und RTD Rooftop Drill vor 12 Uhr ist bereits ab dem Vortag möglich.

# KURSBESCHREIBUNGEN

## AUSDAUER

### deepWORK® \*\*/ \*\*\*

Ein athletisches und intensives Workout zur Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung Ihres gesamten Körpers.

### Indoorcycling \*\*/ \*\*\*

Individuelles Radtraining zur Verbesserung Ihrer Ausdauer auf stationären Rädern. Variationen im Profil und individuelle Intensitäten garantieren raschen Trainingserfolg und Abwechslung im Training.

### Indoorcycling Beginner \*/ \*\*

Ihr Einstieg in das individuelle Training auf stationären Rädern. Ein abwechslungsreiches Profil garantiert raschen Trainingserfolg, Fettverbrennung und Verbesserung Ihrer Ausdauer.

### Indoorcycling HIIT \*\*\*

Hochintensives Intervalltraining auf dem Rad zur Verbesserung Ihrer Ausdauer und Leistungsfähigkeit.

## STRAFFUNG & KRÄFTIGUNG

### BARRE \*/ \*\*

Eine moderne Interpretation von klassischem Ballett-Training zum Formen schlanker Muskeln und zur Stärkung der Körpermitte.

### 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.

### CXWORX \*/ \*\*/ \*\*\*

Ein herausforderndes Workout 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.

### Step & Tone \*/ \*\*

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

# KURSBESCHREIBUNGEN

## TANZ & CHOREOGRAPHIE

### Zumba® \*/ \*\*

Ein energiegeladenes Tanzfitnessprogramm mit hohem Spaßfaktor zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Einfach zu erlernende Bewegungen aus verschiedenen Tanzstilen verbessern die Kondition.

## 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.

### Mobility & Stretch \*/ \*\*/ \*\*\*

Einfache Mobilisations- und Dehnübungen zur verbesserten Regeneration der Muskulatur und Steigerung der Beweglichkeit.

## FUNKTIONELLES TRAINING

### Bauchworkout \*/ \*\*/ \*\*\*

Training zur gezielten Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur.

### RTD Rooftop Drill \*\*/ \*\*\*

Ein Kurs für alle, die hart trainieren, an ihre Leistungsgrenze gehen wollen und die Herausforderung in einem athletischen, funktionellen Workout suchen. Findet bei jedem Wetter im Freien (Rooftop-Trainingsbereich) statt.

### TRX Beginner \*

Basisübungen des funktionellen Kräftigungstrainings mit dem TRX. Besonders auch für Einsteiger geeignet.

### TRX Workout Plus \*\*/ \*\*\*

Funktionelles Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining mit Hilfe von zwei freibeweglichen Gurten. Zur Verbesserung Ihrer Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

### TRX Workout Intense \*\*\*

Funktionelles und hochintensives Kräftigungstraining mithilfe von zwei freibeweglichen Gurten. Mit anspruchsvollen Übungen und für Geübte, auf der Suche nach Herausforderung im Training.

### Zirkeltraining \*\*/ \*\*\*

Eine anspruchsvolle, funktionelle Trainingseinheit für intensive Kräftigung und Herz-Kreislauftraining. Mit Kettlebells, Sand Bags, freien Gewichten, TRX und dem eigenen Körper.

**Bitte beachten Sie, dass die Reservierung für TRX-Kurse und RTD Rooftop Drill vor 12 Uhr bereits ab dem Vortag möglich ist.**

\*Einsteiger / \*\*Geübte / \*\*\*Fortgeschrittene

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 06.00 – 23.00 Uhr

Samstag / Sonntag / Feiertag 09.00 – 21.00 Uhr

Lindwurmstraße 114 | 80337 München | Tel. 089 74747190 | [www.sports-and-health.de](http://www.sports-and-health.de)



SPORTS  
&  
HEALTH

FITNESS MIT PERSÖNLICHKEIT