

KURSPLAN LÖRRACH

MONTAG

Gesunder Rücken

9:30–10:20

LES MILLS SHAPES

10:30–11:15

Easy Step

18:00–18:50

**LES MILLS
BODYPUMP**

19:00–20:00

BODYART

20:00–21:00

DIENSTAG

Step

9:15–10:10

**Booty & Abs
Express**

10:15–10:40

Pilates

10:45–11:45

BODYART

18:00–19:00

**LES MILLS
BODYPUMP Heavy**

19:00–19:45

Indoor Cycling

20:00–21:00

MITTWOCH

LES MILLS SHAPES

9:30–10:15

LES MILLS SHAPES

18:00–19:00

Gesunder Rücken

19:00–20:00

Yoga

20:00–21:00

DONNERSTAG

Bodyforming

9:30–10:25

Tôso X

18:00–19:00

**LES MILLS
BODYPUMP**

19:00–20:00

ZUMBA

20:00–21:00

FREITAG

Pilates

9:30–10:20

Yoga

10:30–11:25

HIIT

17:30–18:10

LES MILLS SHAPES

18:15–19:00

Indoor Cycling

19:15–20:15

SAMSTAG

SONNTAG

Step & Tone

10:00–11:00

Indoor Cycling

11:00–12:00

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen.



Krafttraining



Cardiotraining

#ENERGIE #BALANCE #GESUNDHEIT

KURSBESCHREIBUNGEN

(Easy) Step

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt.

Indoor Cycling

Steig auf, dreh auf und fahr Dich frei! Indoor Cycling ist ein intensives Ausdauertraining für Körper und Geist. Der Rhythmus der Musik treibt Dich an, Deine Beine arbeiten im Flow und Du bestimmst Dein Tempo. Action und Fokus verschmelzen zu einem hochwirksamen Workout.

Bodyforming

Dich erwartet ein abwechslungsreiches Training, das gezielt Bauch, Beine und Po kräftigt und formt. Alle Körperpartien werden gestrafft, Fett wird verbrannt und Muskulatur effektiv aufgebaut – für ein starkes, definiertes Körpergefühl.

ZUMBA

Tanzen, schwitzen, strahlen! ZUMBA verbindet Fitness und Entertainment zu einem mitreißenden Workout. Zu internationalen Rhythmen bewegst Du Dich durch leicht erlernbare Choreografien und trainierst Ausdauer, Kraft, Balance & Beweglichkeit – Lebensfreude inklusive.

Tôso X

Kicks, Punches und Kombinationen trainieren Kraft, Ausdauer und Koordination – mit voller Power und maximalem Fokus. Fordere deinen inneren Schweinehund heraus in einem dynamischen, energiegeladenen und funktionellen Kurs. Dieses Workout kombiniert Kampfsportelemente mit hochintensiven Challenges.

HIIT

Intensive Intervalle wechseln sich mit aeroben Phasen ab und treiben deinen Puls ordentlich in die Höhe. Das Workout verbessert Koordination, steigert Fettverbrennung, Kraft und Ausdauer und fordert dich auf allen Ebenen. Dein Durchbruch für Ausdauer, Fettverbrennung und Kraftausdauer. Perfekt für alle, die Abwechslung und maximale Ergebnisse suchen.

LES MILLS BODYPUMP

Forme Deine Muskeln – fühl Dich stark! BODYPUMP™ ist ein effektives Langhanteltraining mit vielen Wiederholungen und moderatem Gewicht. Du trainierst alle großen Muskelgruppen, steigerst Deine Kraftausdauer und formst schlanke, definierte Muskeln – motiviert von Musik und Gruppendynamik.

LES MILLS SHAPES

Es erwarten Dich präzise und fließende Bewegungen, inspiriert von Pilates, Barre und Yoga. Das Low-Impact Workout ist intensiv und effektiv – ganz ohne schwere Gewichte. Es stärkt die Muskulatur, verbessert Körpergefühl und Körperhaltung und sorgt für ein kraftvolles, kontrolliertes Training.

Pilates

Stärke Deine Körpermitte, dein Powerhouse. Pilates kombiniert gezielt Atmung, Kraft und Beweglichkeit, um vor allem die tief liegenden, oft schwächeren Muskeln zu trainieren. Mit kontrollierten, fließenden Bewegungen verbesserst Du Haltung, Stabilität und Körperbewusstsein.

Step & Tone

Straffe Deinen Körper und push Dein Herzkreislauf-System! Step-Aerobic trifft Krafttraining: Mit Deinem Körpergewicht, Tubes und Kurzhanteln verbesserst Du Ausdauer, formst Deine Figur und stärkst Muskeln gezielt.

Booty & Abs Express

Effektiv, schweißtreibend und voller Power! Dieses kurze, knackige Express-Workout bringt mit motivierender Musik Po und Bauch in Bestform. Maximale Wirkung in kurzer Zeit – für eine starke, definierte Mitte.

Yoga

In unseren Yoga-Kursen stärkst Du Körper, Geist und Seele auf vielfältige Weise. Ob sanftes Yin Yoga zum Entspannen und Dehnen, dynamisches Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga zur Aktivierung Deiner Energie oder klassisches Yoga für mehr Beweglichkeit und Vitalität – hier lernst Du die Grundlagen, verbesserst Haltung und Beweglichkeit und findest innere Ruhe. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Erlebe, wie Yoga Körper und Geist in Einklang bringt.

BODYART

BODYART ist ein ganzheitliches Training auf Basis der fünf Elemente der chinesischen Medizin, das Körper, Geist und Seele als Einheit anspricht. Inspiriert von Yoga, Pilates, Tai-Chi und Tanz kombiniert es fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und fördert Kraft, Flexibilität und Balance. Gleichzeitig verbessert es Haltung, Stabilität und Koordination, lindert Rückenschmerzen und reduziert Stress.

Gesunder Rücken

Mach Deinen Rücken stark! Mit funktionellen, alltagstauglichen Übungen stärkst Du Rücken und Körpermitte, verbesserst Haltung und Beweglichkeit, und hast dabei richtig Spaß. Egal, ob zur Vorbeugung oder zum sanften Wiedereinstieg: Dein Rücken wird es Dir danken!