

KURSPLAN LÖRRACH

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Gesunder Rücken 9:30–10:20	Step 9:15–10:10	LES MILLS SHAPES 9:30–10:15	Bodyforming 9:30–10:25	Pilates 9:30–10:20	ZUMBA 10:30–11:25	Step & Tone 10:00–11:00
LES MILLS SHAPES 10:30–11:15	Booty & Abs Express 10:15–10:40					Indoor Cycling 11:00–12:00
	Pilates 10:45–11:45					
Easy Step 18:00–18:50	BODYART 18:00–19:00	LES MILLS SHAPES 18:00–19:00	Tōsō X 18:00–19:00	HIIT 17:30–18:10	LES MILLS SHAPES 18:15–19:00	
LES MILLS BODYPUMP 19:00–20:00	LES MILLS BODYPUMP Heavy 19:00–19:45	Gesunder Rücken 19:00–20:00	LES MILLS BODYPUMP 19:00–20:00	Indoor Cycling 19:15–20:15		
BODYART 20:00–21:00	Indoor Cycling 20:00–21:00	Yoga 20:00–21:00	Latin Dance 20:00–21:00			

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen.

#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.

Tōsō X

Kicks, Punches und Kombinationen trainieren Kraft, Ausdauer und Koordination – mit voller Power und maximalem Fokus. Fordere deinen inneren Schweiñehund 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 Gruppendifynamik.

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 Herz-Kreislauf-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, schweiñtreibend 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, verbessert Haltung und Beweglichkeit, und hast dabei richtig Spaß. Egal, ob zur Vorbeugung oder zum sanften Wiedereinstieg: Dein Rücken wird es Dir danken!