Kursplan Steinen

maxx! GESUNDHEITSZENTRUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
LES MILLS BODYPUMP 9:30–10:25	Gesunder Rücken 9:15–10:00	LES MILLS BODYPUMP 8:30–9:15	ZUMBA 9:30–10:25	Gesunder Rücken 9:15–10:10		Move your body 10:00–10:55
Fatburner 10:30–11:25	Gesunder Rücken 10:00–10:45	Bodyforming 9:30–10:25	Indoor Cycling 9:30–10:30	LES MILLS SHAPES 10:15–11:00		Tune your body SURPRISE 11:00–11:55
	Kundalini Yoga 11:00–12:00	FIVE GYM 11:00–11:45	Yoga 9:30–11:00		LES MILLS BODYPUMP 13:00–14:00	
			LES MILLS SHAPES 10:30–11:15			
Gesunder Rücken 16:00–16:50	FIVE GYM 16:30–17:15		LES MILLS BODYPUMP 17:00–17:55	LES MILLS BODYPUMP 17:15–18:15		
Gesunder Rücken 17:00–17:50	Bodyforming 17:30–18:25		Yoga 18:00–19:00	ZUMBA 18:30–19:30		
LES MILLS SHAPES 18:00–18:45	Six-Pack Booster 18:30–18:55	LES MILLS BODYPUMP 18:00–18:55				
Indoor Cycling* 18:00–19:00	Indoor Cycling 18:30–19:30					
Indoor Cycling* 19:00–20:00	LES MILLS BODYPUMP 19:00–19:55	TRX 19:00–19:45	Deepwork 19:00–20:00			
TRX 19:00–19:45		Gesunder Rücken 19:15–20:10				
BODYART 19:00–19:55	Yoga 19:30–21:00	Indoor Cycling 19:30–20:30				
LES MILLS BODYPUMP 20:00–20:45	Fit Dance 20:00–21:00					

Krafttraining Cardiotraining

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen.

*In den wärmeren Monaten ab April findet das Cycling montags outdoor statt.
Weitere Informationen erhältst Du direkt im Studio und in der App.

Energie # Balance # Gesundheit

KURSBESCHREIBUNGEN

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.

TRX

Trainiere mit Deinem eigenen Körpergewicht! Beim TRX-Training, einem unelastischen Gurt- und Seilsystem, entsteht ein dreidimensionales Ganzkörper-Workout, das die Muskulatur auf eine völlig neue Art beansprucht. Deine Core-Muskulatur arbeitet bei jeder Übung mit und sorgt für eine starke, stabile Körpermitte. Du baust Kraft auf, verbesserst Stabilität und Koordination – effektiv, sicher und überraschend fordernd.

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.

Move your body

Jede Stunde neu – lass Dich überraschen! Move your Body steht für Abwechslung pur. Mal erwartet Dich eine energiegeladene Power-Einheit, mal ein kontrolliertes Training mit Langhantel. Du trainierst Deinen ganzen Körper und bleibst immer neugierig – Langeweile hat hier keinen Platz.

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.

Fit Dance

Tanz Dich fit – mit Energie und Spaß! Einfache Tanzschritte treffen auf dynamisches Ausdauertraining. Zu abwechslungsreicher Musik bringst Du Deinen ganzen Körper in Bewegung, verbesserst Koordination, Kondition und Beweglichkeit – und vergisst dabei komplett, dass Du gerade trainierst.

Fatburner

Dieses energiegeladene Workout kombiniert aerobe Übungen mit Krafttraining, hält Deinen Puls hoch und kurbelt Stoffwechsel sowie Energieverbrauch an – perfekt, um die Fettverbrennung zu steigern. Du trainierst effektiv und fühlst Dich sofort energiegeladen.

Six-Pack Booster

Hol Dir Deine starke Mitte. In diesem kurzen, knackigen Workout trainierst Du gezielt Deine komplette Bauchmuskulatur und den Rücken. Spüre, wie Deine Core-Muskeln stärker werden, Deine Haltung sich verbessert und Dein Körper energiegeladen und definiert wird.

Tune your body

Ein ganzheitlicher Kurs, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Hier trainierst Du nicht nur Deinen Körper, sondern stärkst auch Dein gesamtes Selbst. Für mehr Energie, innere Balance und Wohlbefinden.

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.

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.

Deepwork

Deepwork fordert gezielt Deine tief liegende Muskulatur und kombiniert Kraft, Ausdauer und mentale Stärke. Inspiriert von Yin und Yang sowie den fünf Elementen trainierst Du intensiv, funktionell und ganzheitlich. Kein klassischer Bauch-Beine-Po-Kurs – sondern ein Workout, das Dich wirklich herausfordert.

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.

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.

FIVE GYM

Beweglichkeit, Kraft und Entspannung in einem effektiven Training. FIVE GYM setzt auf aktives Muskellängentraining mit gleichzeitiger Kraftbelastung und schafft dadurch neue, wirkungsvolle Trainingsreize. Ideal zur Schmerzlinderung, Lockerung verspannter Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken. Besonders geeignet für Dauersitzer, Menschen mit Rücken- oder Gelenkbeschwerden sowie zur Vorbeugung von Arthrose.

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!