

| BESCHREIBUNG  | ÜBUNGSFORMEN  | DAUER      | INTENSITÄT                       | ENERGIE             | EQUIPMENT   | MUSIK  | ERGEBNISSE  |
|---|---|------------|----------------------------------|---------------------|---|--|---|
| <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>DAS GROSSE, LANGHAARIGE WORKOUT BEI DEM DU KRAFT AUFBAUST UND DEINE HAUPTMUSKELGRUPPEN DEFINITIV WERDE ATHLETISCH UND STRARK                           | KRAFTTRAINING MIT LANGHAMMEL UND SCHIEBEN                   | 60 MINUTEN | MODERAT BIS HOCH INTENSIV        | BIS ZU 560 KALORIEN | LANGHAMMEL, SCHIEBEN UND HOHEN-VERSTELLBAREN STEP | NEUE BEKANNTE MUSIK UND SONGS                            | BAUT KRAFT UND AUSDAUER AUF, FORMAT UND STÄRKT DIE HAUPTMUSKELGRUPPEN   |
| <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>MIT ELEMENTEN AUS YOGA, TAI CHI UND PIKATES WIRD DEINE KÖRPER GESÄRMT UND DEINE FINDE CHINE BALANCE.  | INSPIRIERT DURCH YOGA, TAI CHI UND PIKATES                  | 60 MINUTEN | NIEDRIGE INTENSITÄT              | BIS ZU 340 KALORIEN | YOGAMATTE (OPTIONAL)                              | SPANNICHE BEWAUNDE MUSIK                                 | VERBESSERT DIE GELENKFLORITÄT, STEIGERT DIE BALANCE UND FORMAT DAS SCHWELLENDE  |
| <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>IMPULSIVES CARDIO-WORKOUT, DAS DEINE AUSDAUER STEIGERT UND KALORIEN VERBRENNT. LASSE DICH ANSTECKEN VON DER ENERGIE.                                 | CARDIO-WORKOUT  | 60 MINUTEN | HOCH INTENSIV                    | BIS ZU 730 KALORIEN | OHNE EQUIPMENT                                    | NEUE, HEILAUFGEBEN, FORTSCHRITTLICHE, MOTIVIERENDE SONGS | VERBESSERT ASU FÜR LIND KOORDINATION, BAUT KRAFT UND AUSDAUER AUF, VERBESSERT DEN HERZKREISLAUF UND DAS ATMUNGSSYSTEM |
| <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>EIN HEILAUFGEBENDE MIX AUS KAMPFSPORTARTEN, DER DEINE KRAFT UND AUSDAUER IN SO WIE UNABHÄNGIGES HOHERES KAMPFSPORTS-SO KAMPFSPRECHEN                 | KAMPFSPORT, IMPULSIVES CARDIO-TRAINING                      | 45 MINUTEN | HOCH INTENSIV                    | BIS ZU 740 KALORIEN | OHNE EQUIPMENT                                    | ENERGIEGELANDE SONGS                                     | FORMAT DEN KÖRPER, STEIGERT KRAFT UND AUSDAUER, STÄRKT DAS HELSVEITMANN   |
| <b>LES MILLS BODYVIVE 3.1</b><br>DAS TOTALE CORE-TRAINING, WORKOUT FÜR DIE PEREKTE MICHUNG AUS KRAFT, CARDIO, WIDERSTANDS-TRAINING UND CORE-TRAINING. GEMISCHT EIN 3-4-7-3 WORKOUT. | CORE-, CARDIO-, BALANCE-, MOBILITÄTS-, WIDERSTANDS-TRAINING | 45 MINUTEN | NIEDRIGE BIS MODERATE INTENSITÄT | BIS ZU 400 KALORIEN | WIDERSTANDS-TUBE                                  | CHAMTS, MUSIK UND ANWENDE KLASSE                         | ERHICHT DAS ALLGEMEINE KRAFT UND VERBESSERT DEN KÖRPER FÜR, BAUT STRESS AB  |

Weitere Informationen finden Sie unter [www.lesmills.de](http://www.lesmills.de)

## WEITERE KURSBEDESCHEIBUNGEN

**BALLance:** 30-minütiges Boden-Rückentraining zur Aufrichtung und Mobilisation der Brustwirbelsäule mit Hilfe von BALLance-Bällen.

**Bauch:** 30-minütiges Workout zur Kräftigung der Bauchmuskulaturen.

**BOP (Bauch, Oberschenkel, Po):** Schwerpunkt des Kurses ist die Straffung der „Problemzonen“.

**CYCLEwell:** Dosiertes Herz-Kreislauftraining mit breitem Sattel und aufrechter Sitzposition und Körperhaltung. Keine spezielle Radkleidung erforderlich. Zielgruppe: Gewichtsreduktion, Ausdauertraining, 60+.

**CXWORX (LesMills):** Das revolutionäre Core-Training (Kräftigung der Rumpfmuskulaturen) in 30 Minuten.

**Faszientraining:** Ein integriertes Faszientraining kann folgendes bewirken: Leistungssteigerung, Schmerzlinderung, Verletzungsprophylaxe und viel Spaß und Abwechslung.

**Figur PUR:** Ganzkörper-Workout zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer, geeignet für alle Leistungsstufen (auch Einsteiger), leichte Schritfolgen (Basic). Optimal für Fettverbrennung und Muskelstraffung.

**X-Workout:** Ganzkörper-Zirkeltraining mit eigenem Körpergewicht am Iron Cube.

**IndoorCycling:** Allwetter-Fahrradkurse zu motivierender Musik! Bitte in die Teilnehmerlisten im Bistro eintragen, um sich ein Rad zu reservieren. Für alle IC-Kurse empfehlen wir Ihnen Radkleidung zu tragen.

**Jumping Fitness:** Das Herz-Kreislauftraining ist dreimal so effektiv wie Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Jumping Fitness fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und hilft, dem Alltagsstress zu entfliehen. Für alle Altersklassen und Fitnesslevel geeignet.

**Pilates:** Atmung, Konzentration, Stabilisation und Mobilisation – in einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung werden vorrangig Beckenboden, die tiefen Bauchmuskeln und die gesamte Rückenmuskulatur trainiert.

**Sturzprävention:** Koordinations- und Stabilisationsübungen zur Erhaltung bzw. Verbesserung des Gleichgewichtes.

**Wirbelsäulengymnastik:** Kräftigung der Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulaturen.

**Yoga (Kundalini):** Yoga fördert die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und innere Stabilität. Enthalten sind alle Elemente wie Asanas (Körperübungen), Bandhas (Muskelschleusen), Pranayama (Atemführung), Bindu (innere und äußere Konzentrationsobjekte), Mantras (Meditationswörter), Mudras (Finger- und Handhaltungen) bis hin zur tiefen Entspannung.

**Zumba:** Kombination aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Flamenco, Saba, Axé mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout auf explosiver mitreissender lateinamerikanischer Musik.

## Sportpark am See

Sportpark am See GmbH  
Am Hans-Teich 18, 51674 Wiehl  
Tel. 0 22 62/75 15 50  
info@sportparkamsee.de  
www.sportparkamsee.de

### Öffnungszeiten:

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| Mo. – Fr.              | 8 – 22 Uhr  |
| Sa. + So.              | 10 – 18 Uhr |
| Feiertage              | 10 – 18 Uhr |
| <b>Kinderbetreuung</b> |             |
| Mo., Mi., Fr.          | 9 – 12 Uhr  |
| So.                    | 10 – 12 Uhr |

2018



NEU

Jumping Fitness  
jetzt auch Freitags

CXWORX®

Mittwoch 19<sup>00</sup>-19<sup>30</sup>

BODYPUMP®

Mittwoch 20<sup>00</sup>-21<sup>00</sup>

## Dein Kursplan

ab 22. Januar 2018

Sportpark  
am See

# Deine Kurse im Sportpark

ab 22. Januar 2018

| MONTAG  |   | DIENSTAG  |   | MITTWOCH  |  | DONNERSTAG  |                                | FREITAG   |  | SAMSTAG   |                   |
|---|---|---|---|---|--|---|--------------------------------|---|--|---|-------------------|
| Seaside (oben)  | Riverside (unten)                           | Seaside (oben)  | Riverside (unten)                           | Seaside (oben)  | Riverside (unten)                            | Seaside (oben)  | Riverside (unten)              | Seaside (oben)  | Riverside (unten)                            | Seaside (oben)  | Riverside (unten) |
| 8.45–9.30<br><b>REHA SPORT</b>                          |   |   |   | 8.15–9.00<br><b>Sturzprävention</b>                                 |  | 8.45–9.30<br><b>REHA SPORT</b>                                      |                                | 8.45–9.30<br><b>REHA SPORT</b>                                      |  |   |                   |
| 9.30–10.30<br><b>B O P</b>                              |   | 9.30–10.30<br><b>ZUMBA</b>  | 9.00–10.00<br><b>CYCLEWell TOMAHAWK</b>     | 9.15–9.45<br><b>Jumping Fitness</b>                                 | 9.00–10.00<br><b>Indoor Cycling TOMAHAWK</b> | 9.30–10.30<br><b>Faszien-training</b>                               |                                | 9.30–10.15<br><b>LES MILLS BODYVIVE 3.1</b>                         | 9.15–10.30<br><b>Indoor Cycling TOMAHAWK</b> |   |                   |
| 10.30–11.30<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b>             |   |   |   | 10.00–11.30<br><b>Yoga</b>  |  | 10.30–11.00<br><b>BALLance</b>                                      |                                | 10.30–11.30<br><b>Yogilates / Rücken</b>                            |  | 10.30–11.00<br><b>Bauch</b>                             |                   |
|   |   |   |   | <b>Functional Area</b> am Iron Qube<br>10.15–11.00 <b>X-Workout</b> |  |   |                                | <b>Functional Area</b> am Iron Qube<br>10.15–11.00 <b>X-Workout</b> |  | 11.00–12.00<br><b>ZUMBA</b>                             |                   |
| 18.10–18.55<br><b>Jumping Fitness</b><br><i>45 min.</i> | 18.00–19.00<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b> | 18.00–18.45<br><b>LES MILLS BODYVIVE 3.1</b>                        |   | 18.00–19.00<br><b>Pilates</b>                                       | 18.00–19.00<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b>   | 18.00–18.30<br><b>Bauch</b>   |                                |   |  |   |                   |
| 19.00–20.00<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>                | 19.00–19.45<br><b>Faszien-training</b>      | 18.45–19.45<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>                          |   | 19.00–20.00<br><b>ZUMBA</b>   | 19.00–19.30<br><b>LES MILLS CXWORX</b>       | 18.30–19.30<br><b>Figur PUR</b>                                     | 18.15–19.45<br><b>Yoga</b>     | 18.00–19.00<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>                            |  |   |                   |
|   |   | 20.00–20.45<br><b>REHA SPORT</b>                                    | 20.00–21.00<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b> | 20.00–21.00<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>                            |  | 20.00–20.45<br><b>REHA SPORT</b>                                    | 19.45–20.15<br><b>BALLance</b> | 19.10–19.55<br><b>Jumping Fitness</b><br><i>45 min.</i>             |  |   |                   |
|   |   | <b>Functional Area</b> am Iron Qube<br>18.00–19.00 <b>X-Workout</b> |   |   |  | <b>Functional Area</b> am Iron Qube<br>19.00–20.00 <b>X-Workout</b> |                                |   |  | 11.10–11.55<br><b>Jumping Fitness</b><br><i>45 min.</i> |                   |

## SONNTAG

| Seaside (oben)  | Riverside (unten) |
|---|-------------------|
| 10.15–11.00<br><b>LES MILLS BODYVIVE 3.1</b>            |                   |
| 11.10–11.55<br><b>Jumping Fitness</b><br><i>45 min.</i> |                   |

**Sportpark  
am See**



Sportpark am See



Sportpark am See

Sportpark am See GmbH  
Am Hans-Teich 18, 51674 Wiehl  
Tel. 0 22 62/75 15 50  
info@sportparkamsee.de  
www.sportparkamsee.de

### Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 8 – 22 Uhr  
Sa. + So. 10 – 18 Uhr  
Feiertage 10 – 18 Uhr  
**Kinderbetreuung**  
Mo., Mi., Fr. 9 – 12 Uhr  
Sonntags 10 – 12 Uhr