

LesMills BODYPUMP®

BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit. BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instrukturen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren – und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Class ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.

LesMills ATTACK®

BODYATTACK® ist eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats. Der Instruktor führt dich mit energiegeladener Musik durchs Workout und motiviert dich dazu, an deine Grenzen zu gehen. Dabei verbrennst du bis zu 730 Kalorien und fühlst dich danach einfach großartig.

LesMills TONE®

Wenn du den optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann ist TONE genau das Richtige. Mit TONE erlebst du ein komplettes Ganzkörperworkout in nur 45 Minuten. Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass du viele Kalorien verbrennst und deine Fitness auf ein neues Level bringst. TONE ist durch die verschiedenen Intensitätslevel und Optionen für jeden geeignet und führt zu schnellen Resultaten.

LesMills CXWORX®

CXWORX® trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht – sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei deinem Lieblingssport – denn der Core hält alles zusammen. Für alle Bewegungsabläufe bei CXWORX gibt es verschiedene Varianten, sodass das Workout eine Herausforderung darstellt, aber für jeden machbar ist. Ein 30-minütiges Workout mit Widerstandsbändern und Gewichtsscheiben oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Crunches und Hovers.



Weitere Kursbeschreibungen

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+.

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 Schrittfolgen (Basic). Optimal für Fettverbrennung und Muskelstraffung.

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

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 schon 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

Kinderbetreuung

Mo., Mi., Fr.	9 – 12 Uhr
So.	10 – 12 Uhr



Dein Kursplan

ab 18. Juni 2018

Sportpark
am See

Deine Kurse im Sportpark

ab 18. Juni 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 REHA SPORT			8.15–9.00 Sturzprävention			8.30–9.15 REHA SPORT		8.30–9.15 REHA SPORT		
9.30–10.30 B O P	9.30–10.15 REHA SPORT	9.30–10.30 ZUMBA	9.00–10.00 CYCLEWell TOMAHAWK	9.15–9.45 Jumping Fitness	9.00–10.00 Indoor Cycling TOMAHAWK	9.30–10.30 Faszien-training		9.30–10.15 tone	9.15–10.30 Indoor Cycling TOMAHAWK		
10.30–11.30 Wirbelsäulengymnastik				10.00–11.30 Yoga		10.30–11.00 BALLance		10.30–11.30 Yogilates / Rücken		10.30–11.00 Bauch	
				Functional Area am Iron Qube 10.15–11.00 X-Workout				Functional Area am Iron Qube 10.15–11.00 X-Workout		11.00–12.00 ZUMBA	
18.10–18.55 Jumping Fitness	18.00–19.00 Wirbelsäulengymnastik	18.00–18.45 tone		18.00–19.00 Pilates	18.00–19.00 LES MILLS BODYATTACK	18.00–18.30 Bauch		18.00–19.00 LES MILLS BODYPUMP			
19.00–20.00 LES MILLS BODYPUMP	19.00–19.45 Faszien-training			19.00–19.55 ZUMBA	19.00–19.30 LES MILLS CXWORX	18.30–19.30 Figur PUR	18.15–19.45 Yoga	19.10–19.55 Jumping Fitness			
			20.00–20.45 REHA SPORT	20.00–21.00 LES MILLS BODYPUMP		19.45–20.15 BALLance	20.00–20.45 REHA SPORT				
		Functional Area am Iron Qube 18.00–19.00 X-Workout				Functional Area am Iron Qube 19.00–20.00 X-Workout				10.15–11.00 tone	
										11.10–11.55 Jumping Fitness	

SONNTAG	
Seaside (oben)	Riverside (unten)
10.15–11.00 tone	
11.10–11.55 Jumping Fitness	

- Kraft
- Ausdauer
- Wellness
- Rücken
- Reha-Sport

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