

## 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 BODYBALANCE®

BODYBALANCE® ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet. BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instrukturen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

## 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 BODYCOMBAT®

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Dein Instruktor gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

## 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.

**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.

**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 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.

**Yogilates:** Das Beste aus 2 Welten für einen gesunden Rücken vereint: Beweglichkeit, Dehnung und Balance aus dem Yoga plus Kräftigung der Kern- und Tiefenmuskulatur aus der Lehre von Joseph Pilates. Ein Workout für Körper und Geist.

**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.

**Monday-Special** jeden 1. Montag im Monat erwartet euch ein einzigartiges Kursspecial von 20 bis 21 Uhr im Seaside.

**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

### BODYCOMBAT

Dienstag	19.00
Donnerstag	19.30

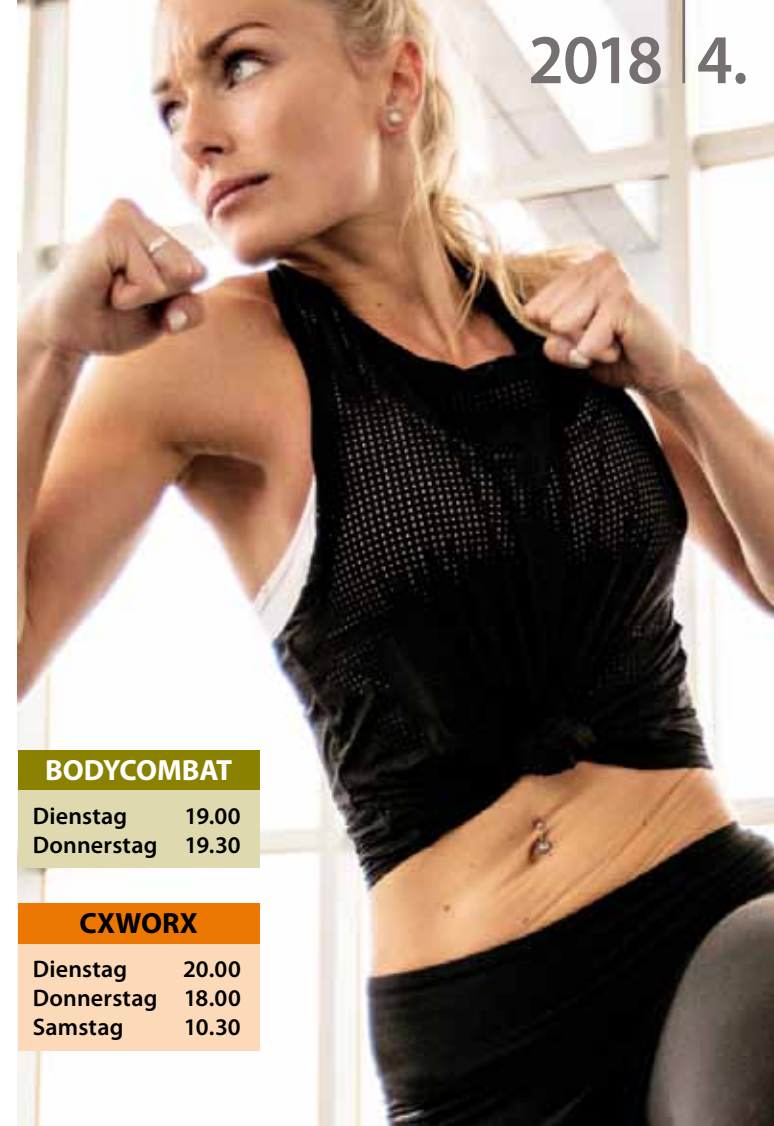
### CXWORX

Dienstag	20.00
Donnerstag	18.00
Samstag	10.30

# Dein Kursplan

ab 1. Oktober 2018

**Sportpark  
am See**



# Deine Kurse im Sportpark

ab 1. Oktober 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 <b>REHA SPORT</b>			8.30–9.15 <b>Sturzprävention</b>			8.30–9.15 <b>REHA SPORT</b>		8.30–9.15 <b>REHA SPORT</b>		
9.30–10.30 <b>B O P</b>	9.30–10.15 <b>REHA SPORT</b>	9.30–10.30 <b>ZUMBA</b>	9.00–10.00 <b>CYCLEWell</b> TOMAHAWK	9.15–9.45 <b>Jumping Fitness</b>	9.00–10.00 <b>Indoor Cycling</b> TOMAHAWK	9.30–10.30 <b>Faszien-training</b>		9.30–10.15 <b>tone</b>	9.15–10.30 <b>Indoor Cycling</b> TOMAHAWK		
10.30–11.30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>				10.00–11.30 <b>Yoga</b>		10.30–11.00 <b>BALLance</b>		10.30–11.30 <b>Yogilates / Rücken</b>		10.30–11.00 <b>LES MILLS CXWORX</b>	
				<b>Functional Area</b> am Iron Qube 10.15–11.00 <b>X-Workout</b>				<b>Functional Area</b> am Iron Qube 10.15–11.00 <b>X-Workout</b>		11.00–12.00 <b>ZUMBA</b>	
18.10–18.55 <b>Jumping Fitness</b>	18.00–19.00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	18.00–18.45 <b>tone</b>	18.00–19.00 <b>Indoor Cycling</b> TOMAHAWK	18.00–19.00 <b>Pilates</b>	18.00–19.00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18.00–18.30 <b>LES MILLS CXWORX</b>	18.15–19.45 <b>Yoga</b>	18.00–19.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>			
19.00–20.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19.00–20.00 <b>Faszien-training</b>	19.00–20.00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19.15–20.00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	19.00–20.00 <b>ZUMBA</b>		18.30–19.15 <b>tone</b>				<b>SONNTAG</b>	
20.00–21.00 <b>Monday SPECIAL</b>	20.00–20.30 <b>BALLance</b>	20.00–20.30 <b>LES MILLS CXWORX</b>	20.00–20.45 <b>REHA SPORT</b>	20.00–21.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		19.30–20.30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	20.00–20.45 <b>REHA SPORT</b>			10.15–11.00 <b>tone</b>	
		<b>Functional Area</b> am Iron Qube 18.00–19.00 <b>X-Workout</b>				<b>Functional Area</b> am Iron Qube 19.00–20.00 <b>X-Workout</b>				11.10–11.55 <b>Jumping Fitness</b>	

jeden 1. im Monat

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

**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