

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+.

Dance Mix: Mach mit und trainiere mit viel Spaß deine Ausdauer und Koordination.

Easy Fatburner: Einfache Grundschriffe der Aerobic zur optimalen Fettverbrennung mit fetziger Musik. Auch bestens für Einsteiger geeignet.

Faszientraining: Integriertes Faszientraining kann folgendes bewirken: Leistungssteigerung, Schmerzlinderung, Verletzungsprophylaxe und viel Spaß und Abwechslung.

IndoorCycling: Allwetter-Fahrradkurse zu motivierender Musik! Bitte in die Teilnehmerlisten im Bistro eintragen, um sich ein Rad zu reservieren.

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.

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

Yogilates: Das Beste aus 2 Welten für einen gesunden Rücken vereint: Mobilisierung, Dehnung und Balance-Training 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
Kinderbetreuung	
Mo., Mi., Fr.	9 – 12 Uhr
So.	10 – 12 Uhr



BeLimitless

NEU

Dance Mix

Montag 11⁰⁰-11⁴⁵

Easy Fatburner

Dienstag 18¹⁵-19⁰⁰

Dein Kursplan

ab 11. Februar 2019

Sportpark
am See

Deine Kurse im Sportpark

ab 11. Februar 2019

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)
9.00 – 10.00	8.45 – 9.30			8.15 – 9.00			8.30 – 9.15		8.30 – 9.15		
Wirbelsäulengymnastik	REHA SPORT			Sturzprävention			REHA SPORT		REHA SPORT		
10.00 – 11.00	9.30 – 10.15	9.30 – 10.30	9.00 – 10.00		9.00 – 10.00	9.30 – 10.30		9.30 – 10.15	9.15 – 10.30		
B O P	REHA SPORT	ZUMBA	CYCLEWell TOMAHAWK		Indoor Cycling TOMAHAWK	Faszien-training		tone	Indoor Cycling TOMAHAWK		
11.00 – 11.45				10.00 – 11.30	10.15 – 11.15	10.30 – 11.00		10.30 – 11.30		10.30 – 11.00	
Dance Mix				Yoga	LES MILLS BODYPUMP	BALLance		Yogilates / Rücken		LES MILLS CXWORX	
NEU Functional Area am Iron Qube 11.00 – 11.45 X-Workout								Functional Area am Iron Qube 10.15 – 11.00 X-Workout		11.00 – 12.00 ZUMBA	
18.10 – 18.55	18.00 – 19.00	18.15 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 18.30	18.15 – 19.45	18.00 – 19.00			
Jumping Fitness	Wirbelsäulengymnastik	NEU Easy Fatburner	Indoor Cycling TOMAHAWK	Pilates	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS CXWORX	Yoga	LES MILLS BODYPUMP			
19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	19.15 – 20.00	19.00 – 20.00	19.15 – 20.00	18.30 – 19.15					
LES MILLS BODYPUMP	Faszien-training	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	ZUMBA	REHA SPORT	tone					
20.00 – 21.00	20.00 – 20.30		20.00 – 20.45	20.00 – 21.00		19.30 – 20.30	20.00 – 20.45				
Monday SPECIAL	BALLance		REHA SPORT	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYCOMBAT	REHA SPORT				
jeden 1. Montag im Monat		Functional Area am Iron Qube 18.00 – 19.00 X-Workout				Functional Area am Iron Qube 19.00 – 20.00 X-Workout					

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

Kraft Ausdauer Wellness Rücken Reha-Sport

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

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