

Kursinhalte – Beschreibungen

Stand: 01/2026

Bauch Express ist ein 30-minütiges intensives Baummuskeltraining

Les Mills **BODYBALANCE** ist ein von Yoga inspiriertes Fitnessprogramm, das Elemente aus Yoga, Tai-Chi und Pilates kombiniert, um die Beweglichkeit, Kraft und das geistige Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs fokussiert auf kontrollierte Atmung, Dehnübungen, Posen und Meditation, was zu mehr innerer Ruhe und körperlicher Harmonie führt, und ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

Body FIT ist ein effektives Ganzkörpertraining im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Stabilität, mit und ohne Hilfsmittel. Es stärkt, strafft und steigert den Körper in allen Bereichen. **Body Stabil FIT** stärkt den Körper in Bereich Stabilität mit eigenem Körpergewicht.

Les Mills **BODYPUMP** ist ein Ganzkörper-Langhantel-Workout mit leichten bis mittleren Gewichten und vielen Wiederholungen, das alle Hauptmuskelgruppen trainiert, um Kraft aufzubauen, den Körper zu formen und Fett zu verbrennen, angetrieben durch mitreißende Musik und motivierende Instruktoren in einem Gruppensetting. Das Training basiert auf dem „REP EFFECT“, einer Methode mit hoher Wiederholungszahl, die schlanken Muskeln entwickelt. Es ist für jedes Fitnesslevel geeignet, da jeder sein individuelles Gewicht wählt.

Les Mills **Grit Strength** ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit Langhanteln, Gewichtsscheiben und Körpergewicht, das Kraft und Muskeln aufbaut, den Fettstoffwechsel ankurbelt und in kurzer Zeit maximale Ergebnisse durch intensive Belastungsphasen und kurze Pausen liefert, ideal für alle, die schnell fitter werden wollen und eine Grundfitness haben.

Indoor Cycling/ Cycle Workout/ Cycle Beginner ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern (Indoor Bikes), das oft in Gruppen stattfindet, wobei verschiedene Widerstände und Intervalle realistische Straßenbedingungen simulieren. Es stärkt Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur, verbessert Ausdauer und Herz-Kreislauf-System und ist für alle Fitnesslevel anpassbar, da es Stoßbelastungen vermeidet und eine sichere Alternative zum Radfahren im Freien darstellt.

Jumping Fitness ist ein intensives Gruppen-Workout auf speziellen Minitrampolinen mit Haltestange, das Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, indem es schnelle Sprünge, Aerobic-Schritte und Dance-Moves kombiniert, über 400 Muskeln aktiviert und dabei die Gelenke schont, da es gelenkschonender ist als Joggen, aber einen höheren Kalorienverbrauch ermöglicht und das Herz-Kreislauf-System stärkt.

M.A.X. (Muscle Activity Excellence) ist ein **30-minütiges, intensives Group-Fitness-Training**, das Kraft, Ausdauer und Koordination durch einfache, repetitive Übungssequenzen mit Step ohne Choreografie trainiert. Es fokussiert sich auf Bein-, Gesäß-, Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur, nutzt ein 45 Sekunden Belastungs-/15 Sekunden Erholungsintervall und ist für alle Fitnesslevel geeignet, um effektiv Kalorien zu verbrennen und den Körper zu formen.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die tiefe Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Beckenboden) stärkt, Flexibilität, Koordination und Körperhaltung verbessert und Körper und Geist in Einklang bringt, durch fließende, kontrollierte Bewegungen mit Fokus auf bewusste Atmung, geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevel zur Rehabilitation, Kräftigung und Stressabbau.

Qigong/ Achtsamkeit/ Entspannung ist eine traditionelle chinesische Praxis, die sanfte, fließende Bewegungen, Atemtechniken und Meditation kombiniert, um die Lebensenergie (Qi) zu harmonisieren, Stress abzubauen und die Gesundheit zu fördern.

STEP WORKOUT ist ein dynamisches Ausdauertraining auf einer höhenverstellbaren Plattform (Stepbrett), das Schritt-Kombinationen mit Aerobic-Elementen verbindet, um Herz-Kreislauf, Koordination und Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur zu stärken und Kalorien zu verbrennen. Es kombiniert das Auf- und Absteigen des Bretts mit Armbewegungen und einfachen Choreografien und ist für verschiedene Fitnesslevel anpassbar.

Kursinhalte – Beschreibungen

Stand: 01/2026

Stretch & Faszie hält das muskuläre Bindegewebe (Faszien) geschmeidig, Verklebungen werden gelöst und die Elastizität verbessert.

Wirbelsäulengymnastik ist ein gezieltes Übungsprogramm zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur und der Wirbelsäule, das Rückenschmerzen vorbeugt oder lindert, die Körperhaltung verbessert und die allgemeine Beweglichkeit erhöht, oft als Kombination aus Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, die auch rückengerechtes Verhalten im Alltag vermitteln.

Yoga/ Yin Yoga

Yoga ist eine alte indische Lehre und Praxis, die Körper, Geist und Seele durch Atemübungen (Pranayama), Körperhaltungen (Asanas) und Meditation zu Harmonie und Wohlbefinden vereint; das Wort „Yoga“ bedeutet „Verbindung“ oder „Vereinigung“ und zielt darauf ab, innere Ruhe, Kraft, Flexibilität und Stressabbau zu fördern. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der nicht nur körperliche Fitness, sondern auch mentale Konzentration und spirituelle Vertiefung ermöglicht.

Yogilates verbindet Yoga und Pilates in einem harmonischen Programm.

Zumba/ Dance ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Workout, das lateinamerikanische Rhythmen (Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton) mit einfachen Aerobic-Schritten kombiniert, während es Spaß macht und Stress abbaut. Das Training stärkt Herz-Kreislauf-System, Bauch-, Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur durch Intervall- und Widerstandstraining.