

LES MILLS BODYPUMP BODYPUMP kräftigt, formt und definiert den ganzen Körper. Mit Hilfe von Langhanteln werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert. Entscheidend für den schnellen Erfolg ist der Rep Effect mit Schwerpunkt Bewegungen mit hoher Wiederholungsanzahl und geringer Gewichtsbelastung.

LES MILLS BODYCOMBAT BODYCOMBAT ist ein energiegeladenes Cardio-Workout, das sich an verschiedenen Martial-Arts-Disziplinen wie Karate, Taekwondo, Kickboxen und Muay Thai orientiert. Die Übungen verbessern die Koordinationsfähigkeit, stärkt die Rumpfmuskulatur und erhöht die allgemeine Fitness.

LES MILLS BODYBALANCE BODYBALANCE ist ein durch Yoga, Tai-Chi und Pilates inspiriertes Workout, das die Beweglichkeit steigert und einen idealen Ausgleich zum Alltag bietet. Halteübungen und Dehnungen fördern die Gelenkigkeit und Flexibilität, gleichzeitig kräftigen Sie die Muskeln.

LES MILLS BODYATTACK BODYATTACK ist ein intensives Cardio-Workout, das Kraft und Ausdauer steigert und athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilisations-Einheiten kombiniert. Jeder Track hat einen anderen Fokus, damit Kraft und Ausdauer gleichermaßen herausgefordert und gesteigert werden.

LES MILLS CORE LES MILLS CORE basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Jede 30-minütige Einheit stärkt und formt die Rumpfmuskulatur. Das funktionelle Training beansprucht die Muskeln so, wie sie im alltäglichen Leben eingesetzt werden. Ganzheitliche Trainingstechniken verbessern Kraft, Balance und Mobilität.

LES MILLS SH'BAM SH'BAM tanzt den Alltagsstress aus dem Körper raus. Die coolen Tanzmoves sind perfekt geeignet, um den Körper in Form zu bringen und neue Lebensenergie zu gewinnen. Die Bewegungen machen süchtig, sodass der Trainingseffekt schon nach dem ersten Workout spürbar ist. Für pure Lebensfreude und Spaß an der Bewegung.

LES MILLS THE TRIP THE TRIP ist ein 40-minütiges Immersive Exertainment Workout auf dem Indoor-Bike, vergleichbar mit einem Intervall-Training, bei dem man sich auf eine Reise durch virtuelle Erlebniswelten begibt. Dank Leinwand und Soundsystem in Kinoqualität wird eine Atmosphäre geschaffen, um sich komplett im Workout zu verlieren.

LES MILLS sprint LES MILLS SPRINT ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT) auf dem Indoor-Bike für schnelle Ergebnisse. Es ist ein rasantes, hartes Workout, das innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse liefert und die Gelenke dabei nur minimal belastet. Perfekte Motivation für Körper und Geist durch die kurze Dauer des Workouts.

LES MILLS RPM RPM ist ein 45-minütiges Indoor-Cycling-Workout, das mit verschiedenen Intensitäten und anspruchsvollen Intervalltrainings viele Kalorien verbrennt. Bergetappen, die sich mit Fahren auf Schnelligkeit abwechseln, fördern Kraft und Ausdauer. Durch den individuell einstellbaren Widerstand für jedes Fitnesslevel geeignet.

RÜCKENFIT bietet Kraft- und Mobilitätstraining für die stützende Rumpfmuskulatur in 60-Minuten-Einheiten. Rückenschmerzen kennt fast jeder. Damit diese nicht zu einem Problem werden, sollten Sie diesen Kurs besuchen, der von speziell ausgebildeten Instruktor:innen durchgeführt wird.

SAMBA ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Samba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Samba macht riesigen Spaß, schon allein dank der mitreißenden, südamerikanischen Musik.

SPINNING bedeutet Fettverbrennung, Straffung, Ausdauer, Power und Spaß. Heiße Rhythmen, eine unglaubliche Dynamik und enorm viel Spaß zeichnen Spinning aus. Durch den individuell einstellbaren Widerstand für jedes Fitnesslevel geeignet.

YOGA HATHA YOGA ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Ziel ist die körperliche und mentale Ausgeglichenheit.

SPORT TREFF 2000

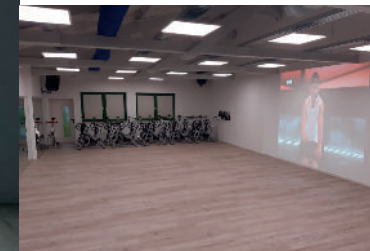
KURSEINTRAGUNGEN

Für Vormittagskurse bitte bis spätestens 21.00 Uhr am Vorabend eintragen.

Für alle anderen Kurse bitte bis spätestens 13 Uhr am Kurstag eintragen.



LES MILLS VIRTUAL



WICHTIG

- für Beginner ist bei BODYPUMP und SPINNING/RPM/THE TRIP ein Technikkurs Voraussetzung
 - Technikkurse für alle Kurse auf Anfrage
 - die nicht virtuellen Kurse finden bei einer Mindestteilnahme von 3 Personen statt!
- » Bitte für alle Kurse an der Information eintragen lassen!

MONTAG BIS FREITAG: 8 – 23 UHR

SAMSTAG: 10 – 21 UHR

SONNTAG: 8 – 13 UHR UND 16 – 22 UHR

SPORT TREFF 2000 | AM LAGERHAUS 8 | 97464 OBERWERRN

TELEFON: 09726 / 3375 | INFO@SPORTTREFF2000.DE

WWW.SPORTTREFF2000.DE

SPORT TREFF 2000

FITNESS KURSE RÜCKENFIT SPINNING
RÜCKENZENTRUM TENNIS BADMINTON
SQUASH KLETTERN WELLNESS BISTRO

KOMM IN DEINE BESTFORM



KURSPLAN

GÜLTIG AB 02.05.2024

NEU! VIRTUELLE KURSE!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 – 10:00 — 60' RÜCKENFIT mit Nico	09:00 – 09:55 — 55' LES MILLS BODYPUMP	09:00 – 10:00 — 60' LES MILLS BODYBALANCE mit Silvia	09:15 – 10:15 — 60' LES MILLS BODYPUMP mit Doris	09:00 – 10:00 — 60' LES MILLS BODYBALANCE mit Silvia		
10:10 – 11:05 — 55' LES MILLS BODYCOMBAT	10:10 – 10:55 — 45' LES MILLS RPM	10:15 – 11:00 — 45' LES MILLS THE TRIP	10:30 – 11:15 — 45' LES MILLS RPM	10:15 – 11:00 — 45' LES MILLS THE TRIP		
11:15 – 11:45 — 30' LES MILLS CORE	11:15 – 12:15 — 60' REHASPORT mit Susanne	11:10 – 11:40 — 30' LES MILLS CORE	11:20 – 11:50 — 30' LES MILLS sprint	11:10 – 11:40 — 30' LES MILLS CORE		09:30 – 10:15 — 45' LES MILLS THE TRIP
					15:00 – 15:45 — 45' LES MILLS RPM	10:30 – 11:25 — 55' LES MILLS BODYPUMP
					15:50 – 16:20 — 30' LES MILLS sprint	11:30 – 12:00 — 30' LES MILLS CORE
17:15 – 18:00 — 45' LES MILLS THE TRIP	16:25 – 17:10 — 45' LES MILLS THE TRIP	16:50 – 17:20 — 30' LES MILLS BODYATTACK	16:00 – 17:00 — 60' REHASPORT mit Susanne	17:00 – 17:30 — 30' LES MILLS BODYATTACK	16:35 – 17:30 — 55' LES MILLS BODYPUMP	
18:00 – 18:30 — 30' LES MILLS BODYPUMP Technik mit Doris	17:20 – 18:15 — 55' LES MILLS BODYCOMBAT	17:35 – 18:30 — 55' LES MILLS BODYBALANCE	18:00 – 19:00 — 60' RÜCKENFIT mit Bernd	17:40 – 18:35 — 55' LES MILLS BODYBALANCE	17:45 – 18:40 — 55' LES MILLS BODYBALANCE	
18:30 – 19:30 — 60' LES MILLS BODYPUMP mit Doris	18:30 – 19:30 — 60' RÜCKENFIT mit Nico	18:45 – 19:45 — 60' LES MILLS BODYPUMP mit Kerstin	19:10 – 20:10 — 60' SPINNING mit Bernd	18:45 – 19:40 — 55' LES MILLS BODYPUMP		
19:45 – 20:45 — 60' LES MILLS BODYBALANCE mit Silvia	19:45 – 20:30 — 45' LES MILLS THE TRIP	20:00 – 21:00 — 60' SPINNING mit Kerstin	20:15 – 21:15 — 60' SAMBA Latin Dance Workout mit Lisa	19:50 – 20:35 — 45' LES MILLS THE TRIP		
	20:40 – 21:10 — 30' LES MILLS CORE	21:10 – 21:40 — 30' LES MILLS CORE				