KURSPLAN

LesMills BODYBALANCE · LesMills BODYPUMP · LesMills LMI STEP · LesMills Shapes · Jumping Fitness

GÜLTIG AB 31.01.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:30 UHR RÜCKENSCHULE						
	09:00 UHR RÜCKENSCHULE	09:00 UHR INDOOR-CYCLING	09:00 UHR PILATES			
						10:00 UHR JUMPING EASY*
					11:00 UHR ZUMBA DANCE FITNESS	11:15 UHR BODYBALANCE
					12:15 UHR BODYPUMP (BIS 31.03.)	
	17:00 UHR INDOOR-CYCLING	17:00 UHR RÜCKENSCHULE (ÄNDERUNG)	17:45 UHR ZUMBA			
17:45 UHR BODYPUMP	18:00 UHR JUMPING*	18:00 UHR LES MILLS SHAPES (NEU)		18:00 UHR BODYPUMP		
19:00 UHR INDOOR-CYCLING*	19:00 UHR BODYBALANCE	19:00 UHR LMI-STEP	19:00 UHR BODYPUMP	19:15 UHR INDOOR-CYCLING*		
			20:00 UHR JUMPING*			

Kurszeit 60 min, Ausnahme LMI-Step 45 min

Charisma Fitness Club Mettingen

Nordstr. 47 · 49497 Mettingen
Tel. 0 54 52 / 9 80 80

info@charisma-fitness.de
www.charisma-fitness.de

*Für die Indoor-Cycling und Jumping-Fitness Stunden kann man sich mit Beginn einer Stunde für die Nächstfolgende anmelden!

(Ausnahme Indoor-Cycling-Stunde am Dienstagabend und Mittwochmorgen: Keine Anmeldung nötig!)

KURSBESCHREIBUNGEN

	BESCHREIBUNG	ÜBUNGSFORMEN	INTENSITÄT	ENERGIE	EQUIPMENT	ERGEBNISSE
LES MILLS BODYPUMP	Das Original Langhantel-Workout, bei dem Du Kraft aufbaust und Deine Hauptmuskulatur definierst. Werde athletisch und stark.	Krafttraining mit Langhantel und Scheiben	moderat bis hochintensiv	bis zu 560 Kalorien	Langhantel, Scheiben, höhenverstellbarer Step	baut Kraft und Ausdauer, formt und stärkt die Hauptmuskulatur
LES MILLS BODYBALANCE	Mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates wird Dein Körper gestärkt und Deine Beweglichkeit gesteigert.	inspiriert durch Yoga, Tai Chi und Pilates	niedrige Intensität	bis zu 340 Kalorien	Yogamatte (Optional)	verbessert die Gelenkflexibilität, steigert die Beweglichkeit, formt den Körper und fördert das Wohlbefinden
LES MILLS LMI-STEP	Energiegeladenes Step-Workout, von dem du nicht genug bekommen kannst.	Step-Cardio-Workout	moderat bis hochintensiv	bis zu 620 Kalorien	höhenverstellbarer Step	verbessert Fitness und Ausdauer, steigert Agilität und Koordination, definiert besonders Beine und Po
JUMPING/ JUMPING-EASY	Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik. Jumping: Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, MODERATE INTENSITÄT	Trampolin Workout	moderat bis hochintensiv	bis zu 1000 Kalorien	bellicon® Trampolin	Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.
INDOOR-/ FATBURNER-CYCLING	Gruppentrainingsprogramm, welches als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes, durchgeführt wird.	Fatburner: Berücksichtigung der Herzfrequenzen (HF = 60-80 %)	moderat bis hochintensiv	bis zu 560 Kalorien	TOMAHAWK BIKE S-Serie	Das intensive, intervallartige Training ist gut für die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System.
RÜCKENSCHULE	Wirbelsäulengymnastik für jedes Alter. Dieser Kurs ist ideal um ein Muskel-Stützkorsett für die Wirbelsäule aufzubauen.	verschiedene Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisations-übungen	niedrige Intensität	bis zu 540 Kalorien	Pezziball, Matte, Kurzhanteln, Tubes, Theraband	In der Wirbelsäulengymnastik können altersbedingte Abbauprozesse sowie Rückenbeschwerden verbessert oder vorgebeugt werden.
PILATES	Ein systemisches Training für den Körper und den Geist, bei dem einzelne Muskeln und Muskelpartien ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt werden.	Verbindung von Yogaelementen mit klassischer Gymnastik	niedrige Intensität	bis zu 300 Kalorien	Matte	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
ZUMBA	Zumba verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis!	Tanz-Fitness-Programm	moderat bis intensiv	bis zu 500 Kalorien	ohne Equipment	Herz-Kreislauf System wird gestärkt, sowie Muskulatur aufgebaut.
LES MILLS SHAPES	Ein einzigartiger Mix aus Pilates, Barre und Power-Yoga zu modernen Beats. Mit kleinen, kontrollierten Bewegungen stärkst und formst du alle wichtigen Muskelgruppen, verbesserst deine Haltung und steigerst deine Flexibilität.	Energiegeladenes Low-Impact-Krafttraining	individuelle Intensität	bis zu 400 Kalorien	Matte, Slider, Fitnessband, Gewichtsscheiben	Nur sechs Wochen LES MILLS SHAPES können zu einer Steigerung der Ausdauer deiner Bauchmuskeln um bis zu 35 % und deiner Rückenmuskulatur um 26 % führen sowie deine Balance und Hüftstabilität um 20 % verbessern.