

KURSPLAN

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
LMI STEP

LES MILLS
Shapes

LES MILLS
BODYATTACK

Strength
Development

LES MILLS
JUMPING
FITNESS

GÜLTIG AB
22.01.2025

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*
						11:15 UHR BODYBALANCE
					12:00 UHR JUMPING X SHADOWBOXER*	
17:45 UHR BODYPUMP	18:00 UHR JUMPING*	18:00 UHR LES MILLS SHAPES	18:00 UHR BODYATTACK	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*		
Für die Indoor-Cycling, Jumping x Shadowboxer und Jumping-Fitness Stunden kann man sich mit Beginn einer Stunde für die Nächstfolgende anmelden!		20:00 UHR STRENGTH DEVELOPMENT	NEU 20:00 UHR JUMPING	Charisma FITNESS CLUB METTINGEN		
(Ausnahme Indoor-Cycling-Stunde am Mittwochmorgen: Keine Anmeldung nötig!)		Nordstr. 47 · 49497 Mettingen · Tel. 0 54 52 / 9 80 80 info@charisma-fitness.de · www.charisma-fitness.de				



Kurszeit 60 min, Ausnahme LMI-Step 45 min

	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-/ 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 Mobilisationsübungen	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.
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 steigert 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.
JUMPING X SHADOWBOXER	Workout mit HIIT-Elementen – die explosive Kombi auf dem Trampolin! In dieser Kurskombination trifft Jumping Fitness auf den Shadowboxer Gürtel. Durch simulierte Boxmoves und funktionelle Übungen auf dem Trampolin trainierst du neben deinem Herz-Kreislauf-System deinen gesamten Körper und vor allem den Oberkörper.	Trampolin HIIT-Workout mit Boxmoves	moderat bis hochintensiv	bis zu 700 Kalorien	bellicon® Trampolin, Shadowboxer-Gürtel	Das Training mit dem Shadowboxer verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit. Die gezielte Beanspruchung unterschiedlicher Muskeln steigert die Kraft und Ausdauer gleichermaßen. Die Bewegungsabläufe verbessern die Beweglichkeit und können sich positiv auf Körperhaltung und Gewichtsabnahme auswirken.
LES MILLS BODYATTACK	Impulsives Cardio-Workout, das deine Ausdauer steigert und Kalorien verbrennt. Lass dich anstecken von der Energie.	Cardio-Workout	hochintensiv	bis zu 730 Kalorien	ohne Equipment	Verbessert Agilität und Koordination, baut Kraft und Ausdauer auf, verbessert den Kreislauf und das Atmungssystem.
LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT	LES MILLS Strength Development ist das Must-have-Workout für alle, die stärker werden wollen. Das innovative Programm besteht aus 12 progressiven Trainingseinheiten à 45 Minuten. Jedes der Workouts hat einen eigenen Fokus im Kraftaufbau, der Bereiche wie Grundlagkraft, Hypertrophie und traditionelles Gewichtheben abdeckt.	Krafttraining mit Langhantel und Scheiben	moderat bis hochintensiv	bis zu 560 Kalorien	Langhantel, Scheiben, höhenverstellbarer Step	Die Kombination aus Krafttraining, funktionellen Bewegungen und hochintensivem Intervalltraining (HIIT) sorgt dafür, dass du schnell Fortschritte machst und stärker wirst.