

KURSBESCHREIBUNG

ACTION & POWER

LES MILLS BODYPUMP®

BODYPUMP® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainierst Du alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtübungen wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Instrukturen und das Gewicht Deiner Wahl spornen Dich zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse!

LES MILLS CX WORX®

Das 30 minütige und revolutionäre Rumpf-Training CXWORX® von LES MILLS konzentriert sich auf den Torso und die Muskelschlingen, die den Oberkörper mit dem Unterkörper verbinden. Es ist ideal zum Straffen von Bauch und Po, verbessert außerdem die funktionelle Kraft und hilft, Verletzungen vorzubeugen.

STEP FATBURNER

Step ist ein Cardiotraining für Jung und Alt, Frau und Mann. Durch das ständige Besteigen des Step's erreichen wir eine hohe, aber sehr gelenkschonende Intensität. Das Steptraining eignet sich ideal zur Fettverbrennung, als Koordinationstraining und zur Verbesserung der Ausdauer.

TABATA

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante der HIIT-Trainings (High Intensity Intervall Training). Kurze Phasen extremer Belastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. 20 Sekunden wird dem Körper Höchstleistung abgefordert, 10 Sekunden darf er sich erholen. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an – aber nur, wenn du wirklich körperlich ans Limit gehst.

BODYFORMING

Dieses abwechslungsreiche Workout strafft den gesamten Körper durch sanftes Krafttraining mit Kleinstgeräten und Langhanteln. Das Ganzkörpertraining zur Figurformung wird durch anheizende Musik unterstützt.

ACROBATIX

Körperbeherrschung mit artistischen Stilmitteln. In diesem Kurs lernt man das maximale Potential seines Körpers zu erreichen. Eine Kombination aus Kraft und Beweglichkeit beansprucht diverse Muskelgruppen. Du verbesserst deine Koordination, beschleunigst deine Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit. Deine Körperbeherrschung und Beweglichkeit werden sich erhöhen.

FUNKTIONELLES TRAINING

Funktionelles Training ist eine sportartübergreifende Trainingsform, bei der eure Beweglichkeit, Stabilisation und Kraft verbessert wird. Es wird mit verschiedenen Kleinstgeräten oder auch mit eigenem Körpergewicht trainiert. Außerdem wird durch Mobilisationsübungen und -methoden eure Beweglichkeit verbessert und zusätzlich wird die Fähigkeit der Stabilisation in allen Bereichen verbessert.

ZUMBA®

ZUMBA-Fitness® ist eine Trend- und Fun sportart aus den USA, die latein-amerikanische Tänze wie Samba, Salsa und Merengue mit HipHop und Fitness-Moves kombiniert. Kultur, Kunst, Rhythmus, Kondition, traditionelle Musik und Tanz aus Latein-Amerika geben den Teilnehmern ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein.

STRONG by ZUMBA®

STRONG by Zumba® kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst. Die Musik in STRONG by Zumba® wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren.

KURSBESCHREIBUNG

POWER, AUSGLEICH & REHA

LES MILLS BODYBALANCE

BODYBALANCE® ist das 55-minütige Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das Deine Beweglichkeit steigert. Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist BODYBALANCE® ein kraftvolles Workout und Ausgleich für den Alltag. Es bietet außerdem 10 Minuten Entspannung und Meditation, damit Du das Workout ausgeglichen und ruhig verlässt. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Reihe von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu toller Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches Deinen Körper zu neuer Harmonie und Balance führt.

LES MILLS 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. LES MILLS TONE ist durch die verschiedenen Intensitätslevel und Optionen für jeden geeignet und führt zu schnellen Resultaten.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In diesem Training geht es rund um die Wirbelsäule mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Körperwahrnehmung, Balance, sowie mit Dehn- und Entspannungsübungen. Wirbelsäulengymnastik ist daher die beste Therapie und Prävention gegen Rückenschmerzen.

PILATES

Dieses Kurskonzept ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur; primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur aus verschiedenen Elementen des Rücken- und Yoga-Trainings. Diese Komponenten verbinden sich zu einem Kräftigungsprogramm, das Körper und Geist in „Balance“ bringt.

YOGA (VINYASA YOGA)

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

REHA-SPORT

Der Rehabilitationssport muss mit der entsprechenden Verordnung des Arztes und der Genehmigung durch die Krankenkasse belegt werden. Durch ein spezielles Gymnastik- und Kräftigungskonzept steht in diesem Kurs die Wiedergewinnung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit nach Verletzungen oder als Präventivmaßnahme im Vordergrund.

FASZIEN TRAINING

Faszienstrukturen (muskuläres Bindegewebe) werden gezielt durch federnde, schwingende Übungen sowie elastische Sprünge und Bewegungsabläufe mit „Katapulteffekt“ aktiviert bzw. trainiert. Spezielle Dehnübungen und das Release (Ausrollen mit der Blackroll) runden das Programm ab.

INDOOR CYCLING

INDOOR CYCLING TOMAHAWK

Das ultimative Herz-Kreislauftraining auf speziellen Indoor-Rädern, das von Instrukturen angeleitet und von elektronischer Musik durchdrungen ist, ist ideal zur Verbesserung der Kraftausdauerleistung und zur Steigerung der Fettverbrennung.

SAM
Sports And More

NEU: FUNKTIONELLES TRAINING

AB 01. AUGUST 2019

KURSRAUM 1

Montag
10:00 - 10:45 Uhr

KURSRAUM 1

Samstag
11:15 - 12:00 Uhr

KURSRAUM 2

Montag
17:15 - 18:00 Uhr

KURSBESCHREIBUNG

Funktionelles Training ist eine sportartübergreifende Trainingsform, bei der eure Beweglichkeit, Stabilisation und Kraft verbessert wird.

Es wird mit verschiedenen Kleinstgeräten oder auch mit eigenem Körpergewicht trainiert. Außerdem wird durch Mobilisationsübungen und -methoden eure Beweglichkeit verbessert und zusätzlich wird die Fähigkeit der Stabilisation in allen Bereichen verbessert.

KURSPLAN

AB 01. AUGUST 2019

Sternheimer Str. 4
66740 Saarlouis

Tel.: 06831 - 8906333
www.sam-saarlouis.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 06:00 - 22:00 Uhr
Samstags 09:00 - 18:00 Uhr
Sonntags 09:00 - 15:00 Uhr
Feiertags 09:00 - 15:00 Uhr

NEU

KURSRAUM 1

Mo	08.15 - 09.00 REHA-SPORT	09.15 - 10.00 REHA-SPORT	10.00 - 10.45 ^{NEU} FUNKTIONELLES TRAINING
	17.00 - 17.45 REHA-SPORT	18.00 - 18.45 BODYFORMING	19.00 - 20.00 STRONG <small>BY ZUMBA</small>
Di	08.30 - 09.30 BODYFORMING	09.30 - 10.15 REHA-SPORT	17.00 - 17.45 REHA-SPORT
	18.15 - 19.15 PILATES	19.30 - 20.30 YOGA	
Mi	08.15 - 09.00 STEP FATBURNER	09.00 - 10.00 WIRBELSÄULE	10.00 - 10.45 FASZIEN-TRAINING
	11.00 - 11.45 REHA-SPORT		
Do	09.00 - 09.45 REHA-SPORT	17.00 - 17.45 REHA-SPORT	18.00 - 18.45 BODYFORMING
	18.45 - 19.00 BAUCHKILLER	19.00 - 20.00 STRONG <small>BY ZUMBA</small>	
Fr	08.30 - 09.15 REHA-SPORT	09.45 - 10.30 FASZIEN-TRAINING	11.00 - 11.45 REHA-SPORT
Sa	09.30 - 10.30 STRONG <small>BY ZUMBA</small>	10.30 - 11.15 tone	11.15 - 12.00 ^{NEU} FUNKTIONELLES TRAINING
	12.00 - 12.30 TABATA		
So	11.30 - 12.30 LES MILLS BODYBALANCE		



KURSRAUM 2

Mo	09.00 - 10.00 LES MILLS BODYBALANCE	17.15 - 18.00 ^{NEU} FUNKTIONELLES TRAINING	18.15 - 18.45 LES MILLS CXWORX
	19.00 - 20.00 LES MILLS BODYPUMP		
Di	17.30 - 18.30 WIRBELSÄULE	18.30 - 19.30 STEP FATBURNER	19.45 - 20.15 TABATA
Mi	09.00 - 10.00 LES MILLS BODYBALANCE	17.00 - 17.45 tone	17.45 - 18.15 LES MILLS CXWORX
	18.15 - 19.15 LES MILLS BODYPUMP	19.15 - 20.15 ZUMBA <small>FITNESS</small>	
Do	09.00 - 10.00 YOGA	10.00 - 10.30 TABATA	18.00 - 19.00 LES MILLS BODYBALANCE
	19.15 - 20.15 LES MILLS BODYPUMP		
Fr	10.30 - 11.15 tone	17.00 - 18.00 WIRBELSÄULE	18.00 - 19.00 STEP FATBURNER
	19.00 - 20.00 REHA-SPORT		
Sa	10.00 - 10.45 REHA-SPORT	11.00 - 12.00 LES MILLS BODYPUMP	
So	10.00 - 10.30 LES MILLS CXWORX	10.30 - 11.30 LES MILLS BODYPUMP	

KURSRAUM 3

Mo	18.30 - 19.30 INDOOR CYCLING	
Di	18.00 - 18.45 INDOOR CYCLING	18.45 - 19.30 INDOOR CYCLING
Mi	08.15 - 08.45 INDOOR CYCLING VIRTUELLER POWER-KURS	10.15 - 10.45 INDOOR CYCLING VIRTUELLER POWER-KURS
	18.30 - 19.30 INDOOR CYCLING VIRTUELLER POWER-KURS	
Do	19.00 - 20.00 INDOOR CYCLING <i>myride</i>	18.30 - 20.30 INDOOR CYCLING <small>JEDEN 1. DONNERSTAG IM MONAT</small>
Fr	09.30 - 10.15 INDOOR CYCLING <i>myride</i>	18.30 - 19.30 INDOOR CYCLING
Sa	10.15 - 10.45 INDOOR CYCLING VIRTUELLER POWER-KURS	
So	10.15 - 11.15 INDOOR CYCLING	

FINDE DEN RICHTIGEN KURS FÜR DICH!

				
FITNESS CARDIO	KRAFT MUSKELN	FIGUR ABNEHMEN	ERHOLUNG KRAFT	REHA- SPORT