

## BAUCH, BEINE & PO

Eine Kombination aus Kräftigungsübungen speziell für die Bereiche der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur

## BALLANCE

Lockerung und Entspannung der Rücken- und Nackenmuskulatur durch Faszientraining mit der BALLance-Methode

## BODY PUMP

Motivierendes Training mit der Langhantelstange zur Kräftigung aller großen Muskelgruppen

## CX WORX

Straffung und Kräftigung von Bauch-, Rücken und Gesäßmuskulatur in intensiven 30 Minuten

## FASZIEN TRAINING

Bewegungstherapeutische Trainingsmethode zur Steigerung von Beweglichkeit und Dynamik und Straffung des Bindegewebes

## FLEXX

Vorbeugung und Vermeidung von Schmerzen und Verspannungen durch spezielle Dehnübungen

## FUNCTIONAL VITAL

Gesundheitstraining zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination & Kraft + Faszientraining mit der BlackRoll

## INDOOR CYCLING

Energiegeladene Berg- und Talfahrt auf stationären Indoorbikes. Verbrennt Kalorien und stärkt die Muskulatur

## MORGENGYMNASTIK

Der perfekte Start in den Tag. Sanfte Ganzkörperübungen um morgens den Körper in Schwung zu bringen

## PILATES

Entwicklung eines harmonischen und starken Körperzentrums und Kräftigung der Tiefenmuskulatur

## RÜCKENKURSE

Abwechslungsreiches Kräftigungs- und Mobilisationsprogramm für Wirbelsäule und umliegende Muskulatur

## LMI STEP

Intensives Intervall- und Cardiotraining mit dem Stepboard. Kräftigt u.a. Bein- und Gesäßmuskulatur

## YOGA

Übungen mit ganzheitlichem Ansatz, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

## ZUMBA

Kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen. Überflüssige Pfunde bei heißen Rythmen einfach wegtanzen

# KURSPLAN




RÜCKEN- UND GESUNDHEITZENTRUM POM WEIMAR AM KLINIKUM  
ZUM HOSPITALGRABEN 5 | 99425 WEIMAR | TEL: +49 (0) 3643 85 18 75  
[WWW.KURSE-WEIMAR.DE](http://WWW.KURSE-WEIMAR.DE)


LES MILLS  



## Montag

 **MORGEN-GYMNASTIK**  
09.15 - 09.30 Uhr

 **fle-xx**  
09.30 - 10.30 Uhr

 **GESUNDER RÜCKEN**  
10.30 - 11.30 Uhr

 **PURZELBAUM-GRUPPE (3-5 JAHRE)**  
16.00 - 17.00 Uhr


 **fle-xx**  
17.00 - 18.00 Uhr


 **LESMILLS BODYPUMP**  
18.00 - 19.00 Uhr


 **INDOOR CYCLING**  
19.10 - 20.10 Uhr


 **YIN YOGA**  
20.10 - 21.10 Uhr


## Dienstag

 **BALLance**  
Dr. Tanja Kühne  
09.00 - 09.30 Uhr


 **WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK**  
09.30 - 10.30 Uhr

 **FASZIEN-TRAINING**  
10.30 - 11.00 Uhr


 **PILATES**  
17.00 - 18.00 Uhr

 **LESMILLS BODYPUMP EXPRESS**  
18.00 - 18.30 Uhr


 **INDOOR CYCLING EXPRESS**  
18.40 - 19.10 Uhr

 **BAUCH, BEINE & PO**  
19.10 - 20.10 Uhr

## Mittwoch

 **BAUCH, BEINE & PO**  
09.30 - 10.30 Uhr


 **GESUNDER RÜCKEN**  
10.30 - 11.30 Uhr

 **LESMILLS CXWORX**  
17.20 - 17.50 Uhr


 **LESMILLS LMI STEP**  
18.00 - 19.00 Uhr


 **LESMILLS BODYPUMP**  
19.10 - 20.10 Uhr

## Donnerstag


 **MORGEN-GYMNASTIK**  
09.15 - 09.30 Uhr

 **INDOOR CYCLING**  
09.30 - 10.30 Uhr


 **WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK**  
10.30 - 11.30 Uhr


 **FUNCTIONAL Vital**  
17.00 - 18.00 Uhr


 **INDOOR CYCLING**  
18.10 - 19.10 Uhr

 **BAUCH, BEINE & PO**  
19.10 - 20.10 Uhr

## Freitag


 **fle-xx**  
09.30 - 10.30 Uhr

 **ZUMBA gold**  
10.30 - 11.30 Uhr


 **LESMILLS BODYPUMP**  
17.00 - 18.00 Uhr

 **fle-xx EINSTEIGER**  
18.10 - 19.10 Uhr

 **LESMILLS CXWORX**  
19.10 - 19.40 Uhr

 **YOGA**  
19.40 - 20.40 Uhr

## Sonntag

 **LESMILLS BODYPUMP**  
10.30 - 11.30 Uhr

Montag - Freitag täglich  
18:15 Uhr auf der Trainingsfläche  
**15 Min. Bauch-Intensiv-Training**  
18:35 Uhr auf der Trainingsfläche  
**15 Min. Rücken-Intensiv-Training**

-  Muskeltraining
-  Herz-Kreislauf-Training
-  Fettverbrennung
-  Entspannung
-  Beweglichkeit



**LESMILLS**

9.00 - 13.00 Uhr

16.00 - 21.00 Uhr

9.00 - 13.00 Uhr

16.00 - 21.00 Uhr