

Unsere Kurse für euch

Ausdauer und Kräftigung

AllStyle Dance Rhythmische Tanzschritte zu verschiedenen Tanzstilen. Die Choreografien bauen aufeinander auf.

Aquafitness/Aquajogging Fitness im Wasser - mit und ohne Zusatzgeräte.

Aquafitness für Fortgeschrittene Ein Allroundprogramm mit Elementen aus Aquafitness und Aquajogging. Dieser Kurs ist nur für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet.

Bauchfit/Rückenfit Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

BODY ATTACK® ist ein Cardio-Workout, welches dir Kraft und Ausdauer bringt. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Stabilisations-Übungen. Die Gruppendynamik wird dich begeistern.

BODY BALANCE® ist ein beruhigendes und zentrierendes Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft.

BODY COMBAT® Eine Kombination aus Bewegungsabläufen und Actionelementen verschiedener Kampfsportarten wie Tae Kwon Do, Boxen, Tai Chi und Kick Boxen zur Musik. Wir empfehlen vor dem 1. Kurs das Body-COMBAT-Intro.

Les Mills Barre ist eine moderne Interpretation von klassischem Ballett-Training. Ein 30minütiges Workout formt deine Muskeln. Erlange elegante Leichtigkeit!

LMI STEP® Dies ist ein intensives Step-Workout, um deine Muskeln zu stärken, deine Ausdauer zu verbessern und deinen Körper zu formen. Wir arbeiten mit simplen Bewegungen - wie Gehen oder Treppen steigen.

BODY PUMP® ist ein Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Für alle, die konzentrierte Kraftausdauer mit Rhythmus mögen. Vor dem 1. Kurs empfehlen wir Body-PUMP-Intro.

Bodyforming ist ein Cardio-Workout mit Muskelkräftigung für den ganzen Körper.

Cycling Eine abwechslungsreiche Stunde mit ständig wechselnder Belastung auf dem Cyclingbike. Förderung von Ausdauer und Fettverbrennung.

Einsteiger Cycling Moderates Ausdauertraining und Erlernen der Grundtechniken auf dem Rad. Vor der ersten Cyclingstunde empfehlen wir unser Intro.

Fitness Boxen Das Training besteht hauptsächlich aus Trainieren am Sandsack und Partnertraining mit Prätzen. Grundeigenschaften des Fitness-Boxens sind Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Die Übungen beanspruchen die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates wirkt einseitigen Körperbelastungen entgegen.

Sh'bam® Ein spaßiges Tanz-Workout, das süchtig macht. Alles, was du brauchst, ist eine lockere Einstellung und ein vielversprechendes Lächeln auf den Lippen. Trau dich und zeig der Welt, was du drauf hast.

Workout 50+ Muskelkräftigung für den ganzen Körper, mit schwungvoller Musik aus alten Zeiten.

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationaler Musik. Ein dynamisches und sehr effektives Tanztraining.

Entspannung und Wellness

Aquafit für Schwangere ist ein Kurs zur Erhaltung und Verbesserung des Gesundheitszustandes von Mama und Kind in der Schwangerschaft.

Bauch Buggy Go Ein effektives Beckenboden-Training an der frischen Luft. Der Kinderwagen ist unser Fitnessgerät.

Faszientraining Ein Training, welches die Beweglichkeit jedes einzelnen Abschnittes des Körpers fordert. Dabei wird speziell auf verschiedene Funktionsstörungen der Muskulatur eingegangen und mit Black Rolls gearbeitet.

Flow Yoga Die Flow Yoga Asanas werden in sinnvoller Weise miteinander kombiniert. Man fließt von Asana zu Asana. Die Bewegung ist synchron mit der Atmung.

Hatha Yoga Hier wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt. Hatha bedeutet Kraft.

Mama Baby Fitness Dieser Kurs bietet einen sanften Weg, den eigenen Körper zu kräftigen. Bewegungskurs für Mamas mit Kindern.

Stretch & Relax Dehnung aller Muskelgruppen zu ruhiger Musik. Entspannung für Körper und Geist!

Fragen? 05731.30 53 114

Vinyasa Flow Bei dieser indischen Yogatradition werden die Asanas in Verbindung mit der Pranayama kombiniert. Die Meditation steht im Vordergrund.

Yang Yin Yoga Die kraftvolle Yin Sequenz wirkt auf die tieferen Schichten im Körper und hat einen beruhigenden sowie regenerativen und anregenden Effekt.

Programm für Kinder

Bali Dance Kids Die coolsten Moves und Choreos aus der Welt des Hip Hop (Hip Hop / Old School / Dancehall) erwarten dich! Für Jungen und Mädchen von 7 - 10 Jahren.

Bali Minis Die schönsten Tanzchoreografien zu ausgewählter, altersgerechter Musik. Für Jungen und Mädchen von 4 bis 7 Jahren.

Hip Hop Juniors Die coolsten Moves und Choreos aus der Welt des Hip Hop (Hip Hop / Old School / Dancehall / Twerking / Lyrical) erwarten dich! Für Kinder von 10 - 14 J.

Hip Hop New Style Die coolsten Moves und Choreos aus der Welt des Hip Hop (Hip Hop / Dancehall / Twerking / Lyrical) erwarten dich! Für Jungen und Mädchen ab 14 J.

Selbstverteidigung für Kids Dieser Kurs beinhaltet Verteidigungs- + Angriffstechniken. Für Kinder von 6 -13 J.

Yoga für Kids Die Wirkung von Yoga auf Kinder ist vielseitig und ausnahmslos positiv. Kinderyoga fördert die geistige und emotionale Entwicklung. Für Kinder ab 5 Jahren.

Präventionskurse

Präventionskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Aqua Fitness Cardio Ein Allroundprogramm mit Elementen der Aerobic, der Wassergymnastik und des Aquajogging.

Core Training stärkt die Muskeln, die den Körper stabilisieren und den Rücken festigen.

Functional Area

Cross Mix Level I (Einsteiger)

Cross Mix 50+ / Cross Mix Technik Umfassendes Kraft- & Konditionstraining mit hoher Intensität.

Crossi Kids Fitnesstraining für Kinder von 9 bis 14 Jahren.



Bali Health Club

Fitness . Gesundheit . Erholung

KURSPLAN

AB 07. JANUAR 2019

DEIN KÖRPER . DEINE STADT . DEIN CLUB



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 10.00 ZUMBA Workout 50+	09.00 - 10.00 Pilates	09.30 - 10.15 Workout 50+	09.00 - 10.00 LESMILLS BODYPUMP	09.00 - 10.00 Workout 50+	10.00 - 11.00 LESMILLS BODYBALANCE	09.45 - 11.15 Vinyasa Flow
10.00 - 11.00 Workout 50+	LESMILLS BODYPUMP	10.15 - 11.45 Hatha Yoga	10.15 - 11.45 Hatha Yoga	09.00 - 09.30 Faszientraining	10.00 - 11.00 Cycling	11.30 - 12.30 Cycling
10.00 - 11.00 Bauch Buggy Go	10.15 - 11.00 Einsteiger Cycling	15.00 - 16.00 Bali Minis	09.30 - 10.30 Pilates	10.00 - 11.00 ZUMBA	14.00 - 15.00 Pilates	11.30 - 12.30 LESMILLS BODYATTACK
11.00 - 11.30 Stretch & Relax	10.15 - 11.00 Cross Mix 50+	16.00 - 17.00 Bali Dance Kids	10.30 - 11.15 Mama Baby Fitness	15.30 - 16.30 Selbstverteidigung Kids	15.00 - 15.30 Stretch & Relax	12.45 - 13.15 Bauchfit
16.15 - 17.00 Crossi Kids	16.00 - 17.00 Hip Hop Juniors	17.00 - 18.00 Hip Hop New Style	10.01 - 28.03.2019 10.45 - 11.30 Aqua Fitness Cardio	16.00 - 17.00 Bali Dance Kids	16.00 - 17.00 Bali Dance Kids	13.15 - 13.45 Rückenfit
17.00 - 18.00 Yoga für Kids	16.00 - 17.00 Hip Hop Juniors	17.30 - 18.00 Cross Mix Technik	10.01 - 28.03.2019 10.45 - 11.30 Aqua Fitness Cardio	17.00 - 18.00 Hip Hop New Style	17.00 - 18.00 Hip Hop New Style	14.00 - 15.00 LESMILLS BODYPUMP
18.00 - 19.00 Bodyforming	17.30 - 18.30 LESMILLS BODYPUMP	18.15 - 19.00 Cross Mix Level I	16.00 - 17.00 Hip Hop Juniors	17.00 - 18.00 LESMILLS BODYPUMP	17.00 - 18.00 Hip Hop Juniors	
19.00 - 20.00 Cycling	18.45 - 19.45 LESMILLS BODYATTACK	18.15 - 19.00 Einsteiger Cycling	17.00 - 17.45 Crossi Kids	18.00 - 19.00 Pilates	18.00 - 18.30 Bauchfit	
19.00 - 20.00 LESMILLS BODYPUMP	19.00 - 20.00 Cycling	18.15 - 18.45 barre	18.00 - 19.00 Pilates	18.15 - 19.45 Yang Yin Yoga		
20.00 - 21.30 Hatha Yoga	19.00 - 20.00 Fitness Boxen	18.30 - 19.30 AquaFit für Schwangere	19.00 - 20.00 Cycling	18.30 - 19.30 AllStyle Dance		
20.15 - 21.15 LESMILLS BODYCOMBAT	19.45 - 20.45 ZUMBA	19.00 - 20.00 LESMILLS BODYBALANCE	19.00 - 20.00 Cycling			
	20.45 - 21.15 Stretch & Relax	19.00 - 19.45 Bodyforming	20.00 - 21.00 LESMILLS BODYCOMBAT			
		20.00 - 21.00 LESMILLS BODYPUMP				

ab 04.03.2019

08.01. - 26.03.

18.00 Intro!

NEU!

16.30 Intro!

- Functional Area
- Entspannungs-becken
- Outdoor Training
- Kursraum CYCLING
- Kursraum BALANCE
- Kursraum MOVE



Neuer Kurs! Sh'bam

"Sh'bam ist ein 45 minütiges Tanzerlebnis mit mitreißender Musik aus den Charts und vielen anderen Musikrichtungen.

Spaß und Fitness lassen dich in jeder Stunde alles um dich herum vergessen.

Für Jung und Alt und alle dazwischen.

Be a star - be Sh'bam!

Ich lade euch herzlich dazu ein!"

Kurstainerin: Loui, 36 Jahre jung / seit 1 Jahr Trainerin im Club

LESMILLS
SH'BAM

Unsere Aquakurse

Täglich im Programm für 30 Min

- 9.00 Uhr Aquafitness
- 10.00 Uhr Aquafitness
- 11.00 Uhr Aquajogging
- 18.00 Uhr Aquafitness
- 19.00 Uhr Aquajogging

Immer mittwochs

- 19.00 - Aquafitness für Fortgeschrittene
- 19.45 Uhr Fortgeschrittene

Treffpunkt Aquafitness Kurse

Im Erlebnisbecken vor dem Lovina Bistro.
Bei gutem Wetter finden die Kurse im Runden Außenbecken statt.

Kinderbetreuung im BHC



Kostenlos!

Während Ihr trainiert, schwimmt, sauniert oder euch massieren lasst, kümmern wir uns liebevoll um eure Kleinen.

- Vormittags Di, Do und Fr 8.45 bis 11.45 Uhr
- Nachmittags Mo, Mi und Fr 17.00 bis 20.30 Uhr

Ohne Anmeldung. Auch für Babys.