

LES MILLS  
**LMI STEP**

LMI STEP® ist ein funktionelles Ganzkörper- Step-Workout mit simplen Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen. Es formt deinen gesamten Körper, besonders aber Beine und Po.

In LMI STEP® erwarten dich motivierende Beats, viele Varianten und einfache Kombinationen. So wird dein Training effektiv und machbar, da du es jederzeit an deine Bedürfnisse anpassen kannst.

Du verbrennst bis zu 540 Kalorien und verlässt die Class wunderbar energiegeladen.

LES MILLS  
**BODYPUMP**

BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit.

BODYPUMP® ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien.

Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instruktor:innen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Class ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.

LES MILLS  
**tone**

Wenn du den optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann ist LES MILLS TONE® genau das Richtige. Mit LES MILLS TONE® erlebst du ein komplettes Ganzkörper-Workout in nur 45 Minuten. Der herausfordernde Mix aus Lungen, 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.

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe.

Ein erfahrener LES MILLS®-Instruktor gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

LES MILLS  
**DANCE**

LES MILLS DANCE® ist ein 45-minütiges, energiegeladenes Workout, das die Teilnehmer und Teilnehmer:innen herausfordert und bewegt. Innovative, besondere und richtig coole Dance Moves werden mit den besten Beats und von weltweiten Dance Genres inspirierter Musik untermauert. Die Kombination aus Bewegungen und Technik macht das Workout für alle zugänglich und eignet sich sowohl für Menschen, die ihre individuellen Tanzskills verbessern und gleichzeitig fit werden wollen, als auch für alle, die einfach gerne tanzen. Die Musik sorgt für maximale Motivation, um das Workout mit Leichtigkeit zu meistern.

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

BODYBALANCE® ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet.

BODYBALANCE® ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktor:innen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

## PILATES

Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig deine Muskulatur kräftigt und dehnt, die Haltung verbessert und dein Gleichgewicht optimiert. Pilates stärkt deine Tiefenmuskulatur und stabilisiert den Rumpf.

## INDOORCYCLING

Ein Herz-Kreislauf-Training auf dem Cycling-Bike mit motivierender Musik. Steig auf dein Cycling-Bike, lege deine Hände auf den Lenker und setze dich in den Sattel. Unabhängig von Alter und Kondition spürst du mit jeder Umdrehung, wie viel Spaß Cycling macht.

## SYNRGY360

Die Vielseitigkeit von SYNRGY liegt in der Anzahl von Übungen und Intensitäten, die im Trainingsplan integriert und ausgeführt werden.

Gruppenstunden werden geplant, um dich sowohl optimal zu unterstützen als auch für das eigene Training zu inspirieren. Das Training ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Bauch- & Rückenmuskulatur.

Für alle Altersklassen und Leistungsstufen geeignet. Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.



LES MILLS  
**CORE**

Das aus dem Profisport inspirierte Workout LES MILLS CORE™ ist das optimale Training für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.