

LES MILLS – PROGRAMMÜBERSICHT

LES MILLS bietet eine vielfältige Auswahl an Gruppenfitnessprogrammen und Teamtrainings. Basierend auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen werden alle Kursformate kontinuierlich weiterentwickelt. Regelmäßig werden zu jedem Programm neue Choreografien zu mitreißender Musik entwickelt. Dank dieser Vielfalt wird LES MILLS allen Trainingstypen gerecht. Aktuell stehen 12 Gruppenfitnessprogramme, 4 HIIT-Workout-Programme und 5 Kursprogramme für Kinder zur Wahl. Ergänzt werden diese Live-Programmformate durch die virtuellen Versionen von LES MILLS Virtual.

LES MILLS **BODYATTACK**

VERBESSERT AGILITÄT UND KOORDINATION, BAUT KRAFT UND AUSDAUER AUF, VERBESSERT DEN KREISLAUF UND DAS ATMUNGSSYSTEM

BODYATTACK – entdecke den Athleten in dir

Das intensive Cardio-Workout steigert Kraft und Ausdauer und kombiniert athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilisations-Einheiten. Trainingsübungen aus verschiedenen Sportarten werden mit Konditionstraining für Ober- und Unterkörper kombiniert. Jeder Track hat einen anderen Fokus, damit Kraft und Ausdauer gleichermaßen herausgefordert und gesteigert werden. Zwei Cardio-Spitzen treiben den Puls in die Höhe und sorgen für maximale Trainingseffekte.

LES MILLS **BODYBALANCE**

VERBESSERT DIE GELENKFLEXIBILITÄT, STEIGERT DIE BEWEGLICHKEIT, FORMT DEN KÖRPER UND FÖRDERT DAS WOHLBEFINDEN

BODYBALANCE – fördert die innere Balance

Das 55-minütige Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout steigert die Beweglichkeit und bietet einen idealen Ausgleich zum Alltag. Halteübungen und Dehnungen fördern die Gelenkigkeit und Flexibilität, gleichzeitig kräftigen sie die Muskeln. Eine abschließende gemeinsame Meditation bringt Körper und Geist in Einklang.

LES MILLS **BODYCOMBAT**

FORMT DEN KÖRPER, STEIGERT KRAFT UND AUSDAUER, STÄRKT DAS SELBSTVERTRAUEN

BODYCOMBAT – im Kampf gegen die Kalorien

Das energiegeladene Cardio-Workout orientiert sich an verschiedenen Martial-Arts-Disziplinen wie Karate, Kickboxen, Taekwondo und Muay Thai. Kombiniert zu einer anspruchsvollen Abfolge von Punches, Kicks und Katas verbessert BODYCOMBAT die Koordinationsfähigkeit, stärkt die Rumpfmuskulatur und erhöht den allgemeinen Fitnesszustand.

LES MILLS **BODYJAM**

FORMT DEN KÖRPER, VERBESSERT DIE KOORDINATION, STEIGERT DAS FITNESSLEVEL

BODYJAM – mitreißend und inspirierend

Ein kreativer Mix aus den neuesten Dance-Styles. Packende Musiktracks spornen die Teilnehmer dazu an, sich voll auszuflowern. BODYJAM verbrennt nicht nur bis zu 530 Kalorien, es fördert auch die Koordinationsfähigkeit und vermittelt coole Tanz-Moves.

LES MILLS **BODYPUMP**

BAUT KRAFT UND AUSDAUER AUF, FORMT UND STÄRKT DIE HAUPTMUSKULATUR

BODYPUMP – für einen athletischen Körper

Das Programm kräftigt, formt und definiert den ganzen Körper. Mit Hilfe von Langhanteln werden alle Hauptmuskelgruppen mit Übungen wie Squats, Presses, Lifts und Curls trainiert. Entscheidend für den schnellen Erfolg ist der Rep Effect mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungsrate und geringer Gewichtsbelastung.

LES MILLS **CXWORX**

FORMT UND STÄRKT DIE RUMPFMUSKULATUR, VERBESSERT DIE FUNKTIONELLE KRAFT FÜR BESSERE BALANCE, MOBILITÄT UND PRÄVENTION

LES MILLS **GRIT**

VERBRENNT FETT, VERBESSERT ATHLETISCHE FITNESS

LES MILLS **barre**

EIN TRAINING, DAS KRAFT MIT ANMUT UND ATHLETIK MIT ELEGANZ VERBINDET

LES MILLS **tone**

DIE RICHTIGE LÖSUNG, UM GESÜNDER, FITTER, SCHNELLER, STÄRKER UND GLÜCKLICHER ZU SEIN

LES MILLS **LMI STEP**

VERBESSERT FITNESS UND AUSDAUER, STEIGERT AGILITÄT UND KOORDINATION, DEFINIERT BESONDERS BEINE UND PO

LES MILLS **RPM**

VERBESSERT ALLGEMEINE FITNESS, STEIGERT BEINKRAFT UND MUSKULÄRE AUSDAUER, SETZT GLÜCKSGEFÜHLE FREI

CXWORX – nimmt die Körpermitte in Angriff

Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen stärkt und formt jede 30-minütige CXWORX Class die Rumpfmuskulatur. Das funktionelle Training beansprucht die Muskeln so, wie sie im alltäglichen Leben eingesetzt werden. Ganzheitliche Trainingstechniken und der Einsatz von Tubes und Gewichtsscheiben verbessern sichtbar die funktionelle Kraft, die Balance sowie die Mobilität.

LES MILLS GRIT – geht bis an die Grenzen und darüber hinaus

LES MILLS GRIT setzt auf effektive und effiziente 30-Minuten-Workouts. Das hochintensive Intervalltraining (HIIT), bestehend aus LES MILLS GRIT Strength, Cardio und Athletic wird durch die unterschiedlichen Ausrichtungen jedem Trainingstypen gerecht. LES MILLS GRIT ist herausfordernd, aber dennoch für jeden geeignet, der in kürzester Zeit sein nächstes Fitnesslevel erreichen möchte.

LES MILLS BARRE – starke Körperhaltung und stolzes Körpergefühl

Moderne Interpretation von klassischem Ballett-Training ohne Stange. Ein 30-minütiges Workout zum Formen schlanker Muskeln, zur Stärkung der Körpermitte und eine großartige Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen. Hierbei wird keine Ballettstange verwendet, sodass die Muskeln, die deinem Körper Stabilität und Kraft verleihen, in den Fokus rücken.

LES MILLS TONE – das All-in-one Workout

LES MILLS TONE ist ein funktionelles Ganzkörperworkout mit einem Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training in nur 45 Minuten. Durch die individuell anpassbare Intensität ist LES MILLS TONE für jedes Fitnesslevel geeignet.

LMI STEP – energiegeladenes Step-Workout

Zu topaktuellen Tracks wechseln sich Cardio-Blöcke mit Sequenzen zur Muskelkräftigung ab. Das Programm verbrennt Kalorien, strafft den ganzen Körper und bringt jede Menge Spaß und Energie. Dieses Step-Training verzichtet auf komplexe Choreografien und stellt dafür funktionelles und ergebnisorientiertes Training stärker in den Fokus. Das Programm ist ein ideales Ganzkörper-Workout, das sich für jedes Fitnesslevel eignet.

RPM – Kalorien schmelzen mit jedem Tritt

RPM ist ein 45-minütiges Indoor-Cycling-Workout. Das anspruchsvolle Intervalltraining verbrennt viele Kalorien. Bergetappen, die sich mit Zeitfahrten abwechseln, fordern Kraft und Ausdauer. Durch den individuell einstellbaren Widerstand ist das Training für jedes Fitnesslevel geeignet.

LES MILLS **SH'BAM**

FORMT DEN KÖRPER, VER-
BESSERT DIE KOORDINATION,
STEIGERT DAS FITNESSLEVEL

LES MILLS **sprint**

VERBESSERT DIE FITNESS IN
KÜRZESTER ZEIT UND VER-
BRENNT NOCH STUNDEN
NACH DEM WORKOUT
KALORIEN

BORN **TO MOVE** LES MILLS

FÖRDERT KÖRPERLICHES
WOHLBEFINDEN, SELBST-
VERTRAUEN UND EINE POSITIVE
WELTSICHT

SH'BAM – das perfekte Party-Workout

SH'BAM tanzt den Alltagsstress aus dem Körper heraus. Die coolen Tanzschritte sind perfekt geeignet, um den Körper in Form zu bringen und neue Lebensenergie zu gewinnen. Die Bewegungen nehmen die Teilnehmer gefangen, sodass sie den Trainingseffekt erst nach dem Workout spüren. Für pure Lebensfreude und Spaß an der Bewegung.

LES MILLS SPRINT – HIIT auf dem Bike

Ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), bei dem du auf einem Indoor Bike trainierst und schnelle Ergebnisse erzielst. Es ist ein schnelles, hartes Workout, das innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse liefert und die Gelenke dabei nur minimal belastet. Da LES MILLS SPRINT ein kurzes Workout ist, bist du umso motivierter, an deine physischen und mentalen Grenzen zu gehen.

BORN TO MOVE – für Freude an der Bewegung

Das erste LES MILLS Programm speziell für Kinder und Jugendliche im Alter von 2 bis 16 Jahren. Spaß und die Freude an Bewegung stehen klar im Vordergrund. Kindgerechte Bewegungsabläufe fördern den Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit sowie das Selbstvertrauen und legen den Grundstein für ein aktives Leben. Alle Kurse sind speziell auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnitten: Je nach Altersgruppe kommen gesungene Instruktionen, Tanz, Kampfsport, Yoga, Hip-Hop, Cardio-, Muskel- und Schnellkrafttraining zum Einsatz. Für eine optimale Betreuung durchlaufen die Instrukturen ein Ausbildungsprogramm, das sie gezielt auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen vorbereitet.