

**BODYATTACK®, BODYBALANCE®, BODYCOMBAT®, BODYJAM®, BODYPUMP®, tone®, barre®, CXWORX® und LMI STEP® sind Kurse von LES MILLS™.**

LES MILLS™ ist ein weltweit standardisiertes Kurs- und Gruppenfitness-Programm aus Neuseeland. Weitere Informationen auf unserer Homepage [www.step-sports.de](http://www.step-sports.de).

#### **GRIT™ SERIES**

30 Minuten hochintensives Intervall-Training von LES MILLS™, pure Herausforderung für enorme Fitness-Resultate.

**LES MILLS  
BODYATTACK**

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

**LES MILLS  
BODYJAM**

**LES MILLS  
BODYPUMP**

**LES MILLS  
CXWORX**

**LES MILLS  
LMI STEP**

**LES MILLS  
GRIT**

#### **Box Fitness**

Die besten Übungen aus dem Boxen für ein umfassendes, herausforderndes Training wodurch du Schnelligkeit, Koordination und die Kräftigung deines gesamten Körpers erreichst.

#### **Pilates**

Die Pilates Übungen verbessern dein Körpergefühl, beugen Rückenschmerzen vor und fördern deine innere Kraft.

#### **Qi Gong**

Langsame und fließende Übungen im Stehen. Zur Konzentration auf sich selbst, zur Entspannung und zur Harmonisierung des Körpers.

#### **Total Body Fit**

Abwechslungsreicher, intensiver Kurs. Verbesserung und Stärkung von Kraft, Beweglichkeit und Kondition.

#### **Wirbelsäule**

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes, die sich bei regelmäßiger Teilnahme positiv auf deine gesamte Haltung auswirken.

#### **Yoga**

Eine Mischung aus Kraft, Beweglichkeit, Balance und Entspannung geben dir Energie und ein gutes Körpergefühl.

#### **Zumba®**

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Wodurch du eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition und Konditionsverbesserung erreichst.



# STEP SPORTS & SPA

## KURSPLAN

#### **Öffnungszeiten**

Montag - Donnerstag	07:00 - 23:00 Uhr
Freitag	07:00 - 22:00 Uhr
Samstag	10:00 - 20:00 Uhr
Sonn- & Feiertag	10:00 - 20:00 Uhr

#### **Kinderbetreuung**

Montag - Freitag	07:30 - 18:00 Uhr
------------------	-------------------

#### **STEP Sports & SPA**

Wankelstraße 10  
70563 Stuttgart-Vaihingen  
Telefon: 0711 / 45 99 99 90  
E-Mail: [info@step-sports.de](mailto:info@step-sports.de)

Aktuelle Informationen findet Ihr auf unserer Website [www.step-sports.de](http://www.step-sports.de) und auf unserer Facebook-Seite.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:05 - 08:05 BODYPUMP®	08:00 - 09:15 Yoga					
09:00 - 10:00 Wirbelsäule/Reha	09:30 - 10:30 BODYPUMP®	09:30 - 10:15 tone®	09:30 - 10:30 BODYPUMP®	09:00 - 10:00 Wirbelsäule		10:10 - 11:10 BODYPUMP®
10:10 - 11:10 Pilates	10:40 - 11:40 BODYBALANCE®	10:25 - 11:10 BODYBALANCE® 45Min	10:40 - 11:10 GRIT™	10:10 - 11:10 Pilates		12:00 - 13:15 Box Fitness
11:20 - 12:20 Wirbelsäule				11:20 - 12:20 BODYBALANCE®		
12:30 - 13:30 Qi Gong						14:45 - 15:45 BODYPUMP®
					14:15 - 15:45 Yoga	15:55 - 16:55 BODYATTACK®
		17:10 - 17:40 barre®		16:20 - 17:20 BODYCOMBAT®	16:00 - 17:00 BODYCOMBAT®	17:05 - 17:50 CXWORX® 45Min
17:30 - 18:00 tone® 30Min	17:30 - 18:45 Yoga	17:50 - 18:40 BODYBALANCE® 50Min	17:30 - 18:15 tone®	17:30 - 18:00 CXWORX®	17:10 - 18:10 BODYPUMP®	18:00 - 19:00 BODYBALANCE®
18:10 - 19:10 BODYJAM®	18:00 - 18:45 Functional Workout	18:30 - 19:15 Functional Workout	18:25 - 19:10 BODYBALANCE® 45Min	18:10 - 19:10 LMI STEP®	18:20 - 18:50 CXWORX®	
19:20 - 20:20 BODYCOMBAT®	18:55 - 19:25 CXWORX®	18:50 - 19:20 CXWORX®	19:20 - 20:20 Zumba®	19:20 - 20:05 BODYPUMP® 45Min		
20:30 - 21:30 BODYPUMP®	19:35 - 20:05 LMI STEP® 30Min	19:30 - 20:30 BODYATTACK®	19:30 - 20:30 Funktionelles Box fit	20:15 - 20:45 GRIT™		
21:40 - 22:40 BODYBALANCE®	20:15 - 21:30 Box Fitness	20:40 - 21:40 BODYPUMP®	20:30 - 22:00 Yoga	20:55 - 21:40 BODYBALANCE® 45Min		

Body & Mind

Dance

Cardio

Kraft

gültig ab: 30.10.2020

Alle Kurse nur mit Voranmeldung per App oder über unsere Website.