

BODYATTACK®, BODYBALANCE®, BODYCOMBAT®, BODYPUMP®, TONE®, BARRE®, CORE® 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.

GRIT™ SERIES

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



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.

Wirbelsäule

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

Qi Gong

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

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 |

STEP Sports & SPA

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

Aktuelle Informationen findet Ihr auf unserer Website www.step-sports.de und auf unserer Facebook-Seite.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | | | |
| 09:00 - 10:00 Wirbelsäule/Reha | 09:30 - 10:30 BODYPUMP® | 09:30 - 10:15 Total Body Workout | 09:30 - 10:30 BODYPUMP® | 09:00 - 10:00 Wirbelsäule | | 10:10 - 11:10 BODYPUMP® |
| 10:05 - 11:05 Pilates | 10:35 - 11:35 BODYBALANCE® | 10:20 - 11:05 BODYBALANCE® 45Min | 10:35 - 11:50 GRIT™ | 11:10 - 12:10 BODYBALANCE® | | 11:15 - 12:00 BODYBALANCE® 45Min |
| 11:10 - 12:10 Wirbelsäule | | | | | | 12:15 - 13:30 Box Fitness |
| 12:15 - 13:15 Qi Gong | | | | | | |
| | | | | | 14:15 - 15:45 Yoga | 16:00 - 17:00 BODYATTACK® |
| 17:30 - 18:00 TONE® 30Min | 17:30 - 18:45 Yoga | 17:30 - 18:20 BODYBALANCE® 50Min | 17:30 - 18:15 TONE® | 17:05 - 17:55 LMI STEP® 50Min | 16:00 - 17:00 BODYCOMBAT® | 17:05 - 17:35 CORE® |
| 18:05 - 18:50 CORE® 45Min | 18:50 - 19:20 LMI STEP® 30Min | 18:25 - 18:55 CORE® | 18:20 - 19:05 BODYBALANCE® 45Min | 18:00 - 18:30 CORE® | 17:05 - 18:05 BODYPUMP® | 17:40 - 18:40 BODYBALANCE® |
| 18:55 - 19:55 BODYCOMBAT® | 19:25 - 19:55 CORE® | 19:00 - 20:00 BODYATTACK® | 19:10 - 20:10 Zumba® | 18:35 - 19:20 BODYCOMBAT® 45Min | 18:10 - 18:40 CORE® | |
| 20:00 - 21:00 BODYPUMP® | 20:00 - 21:15 Box Fitness | 20:05 - 21:05 BODYPUMP® | 20:15 - 21:45 Yoga | 19:25 - 20:25 BODYPUMP® | | |
| 21:05 - 22:05 BODYBALANCE® | | | | 20:30 - 21:00 BODYBALANCE® 30Min | | |

Body & Mind

Cardio

Kraft

gültig ab: 19.04.2022

Alle Kurse nur mit Voranmeldung per App.