

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



#### **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

#### **Offnungszeiten**

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 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](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                             |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|                                   |                                  |                                     |                               |                                     |                              |                                     |
| 09:00 - 10:00<br>Wirbelsäule/Reha | 09:30 - 10:30<br>BODYPUMP®       | 09:30 - 10:15<br>TONE®              | 09:30 - 10:30<br>BODYPUMP®    | 09:00 - 10:00<br>Wirbelsäule        |                              | 10:10 - 11:10<br>BODYPUMP®          |
| 10:05 - 11:05<br>Pilates          | 10:35 - 11:35<br>BODYBALANCE®    | 10:20 - 11:05<br>BODYBALANCE® 45Min | 10:35 - 11:50<br>GRIT™        | 11:10 - 12:10<br>BODYBALANCE®       |                              | 11:15 - 12:00<br>BODYBALANCE® 45Min |
| 11:10 - 12:10<br>Wirbelsäule      |                                  |                                     |                               |                                     |                              | 12:15 - 13:30<br>Box Fitness        |
| 12:15 - 13:15<br>Qi Gong          |                                  |                                     |                               |                                     |                              |                                     |
|                                   |                                  |                                     |                               |                                     | 14:15 - 15:45<br>Yoga        | 16:00 - 17:00<br>SHBAM®             |
| 17:30 - 18:00<br>TONE® 30Min      | 17:30 - 18:45<br>Yoga            | 17:30 - 18:20<br>BODYBALANCE® 50Min | 17:30 - 18:00<br>TONE® 30Min  | 17:10 - 17:40<br>LMI STEP® 30Min    | 16:00 - 17:00<br>BODYCOMBAT® | 17:05 - 17:35<br>CORE®              |
| 18:05 - 18:50<br>CORE® 45Min      | 18:50 - 19:20<br>LMI STEP® 30Min | 18:25 - 18:55<br>CORE®              | 18:05 - 19:05<br>BODYBALANCE® | 17:45 - 18:15<br>CORE®              | 17:05 - 18:05<br>BODYPUMP®   | 17:40 - 18:40<br>BODYBALANCE®       |
| 18:55 - 19:55<br>BODYCOMBAT®      | 19:25 - 19:55<br>CORE®           | 19:00 - 20:00<br>BODYATTACK®        | 19:10 - 20:10<br>Zumba®       | 18:20 - 19:20<br>BODYCOMBAT®        | 18:10 - 18:40<br>CORE®       |                                     |
| 20:00 - 21:00<br>BODYPUMP®        | 20:00 - 21:15<br>Box Fitness     | 20:05 - 21:05<br>BODYPUMP®          | 20:15 - 21:45<br>Yoga         | 19:25 - 20:25<br>BODYPUMP®          |                              |                                     |
| 21:05 - 22:05<br>BODYBALANCE®     |                                  |                                     |                               | 20:30 - 21:00<br>BODYBALANCE® 30Min |                              |                                     |

Body & Mind

Cardio

Kraft

gültig ab: 19.09.2022

Alle Kurse nur mit Voranmeldung per App.