

**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.

#### Antara®

Antara® verhilft dir zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte. Die Grundlage für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper!



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

Body & Mind

Cardio

Kraft

gültig ab: 09.08.2023

Alle Kurse nur mit Voranmeldung per App.