

**BODYATTACK®**, **BODYBALANCE®**, **BODYCOMBAT®**, **BODYJAM®**, **BODYPUMP®**, **tone®**, **barre®**, **CXWORX®**, **RPM®** 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.

#### **sprint®**

Hochintensives Intervall-Training (HIIT) von LES MILLS™. Kurzes und intensives Indoor-Cycling-Workout, bei minimaler Gelenkbelastung.

#### **BODYPUMP® Technik**

Jeden 1. Sonntag im Monat. Voraussetzung, um unsere BODYPUMP® Kurse zu besuchen!

**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**

**LES MILLS**  
**sprint**

#### **Box Fitness**

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

#### **Cycling**

Cycling ist das umfassende Indoor-Cycling-Programm nach dem Coach by Color System von Tomahawk. Das Ausdauertraining wird in vorgegebenen Intensitäts-Zonen (WattRate®) durchgeführt. Bitte gesonderten Cyclingplan beachten.

#### **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 Cycling <sub>1</sub>		07:05 - 08:05 Cycling <sub>1</sub>		07:05 - 08:05 Cycling <sub>1</sub>		
07:15 - 08:00 Functional Workout <sub>1</sub>	09:30 - 10:30 BODYPUMP® <sub>1</sub>	07:15 - 08:00 Functional Workout <sub>1</sub>	09:30 - 10:30 BODYPUMP® <sub>1</sub>	09:00 - 10:00 Wirbelsäule		10:10 - 10:25 BODYPUMP® Technik
09:00 - 10:00 Wirbelsäule/Reha	10:35 - 11:35 BODYBALANCE®	09:30 - 10:15 tone®	10:40 - 11:40 BODYCOMBAT®	10:00 - 11:00 Pilates		10:30 - 11:30 BODYPUMP® <sub>1</sub>
10:00 - 11:00 Pilates		10:15 - 11:00 BODYBALANCE® 45Min		11:00 - 12:00 BODYBALANCE®		11:45 - 12:30 Functional Workout <sub>1</sub>
11:00 - 12:00 Wirbelsäule					13:00 - 14:00 KRAV MAGA DEFCON®	11:45 - 12:45 RPM® <sub>1</sub>
12:10 - 13:10 Qi Gong		17:30 - 18:00 CXWORX®			14:15 - 15:45 Yoga	12:00 - 13:15 Box Fitness
17:30 - 18:00 tone® 30Min		18:00 - 18:45 BODYBALANCE® 45 Min	17:00 - 17:45 Functional Workout <sub>1</sub>		16:00 - 17:00 BODYCOMBAT®	16:00 - 17:00 BODYATTACK®
18:00 - 19:00 BODYJAM®	17:00 - 17:45 Functional Workout <sub>1</sub>	18:00 - 18:30 sprint® <sub>1</sub>	17:30 - 18:15 tone®	17:30 - 18:00 CXWORX®	17:00 - 18:00 BODYPUMP® <sub>1</sub>	17:00 - 17:30 barre®
19:00 - 20:00 BODYCOMBAT®	17:30 - 18:45 Yoga	18:35 - 19:20 Cycling <sub>1</sub>	18:15 - 19:00 BODYBALANCE® 45Min	18:05 - 19:05 LMI STEP®	18:00 - 18:30 CXWORX®	17:35 - 18:35 BODYBALANCE®
19:00 - 20:00 Cycling <sub>1</sub>	18:30 - 19:30 Cycling <sub>1</sub>	18:45 - 19:15 barre®	18:45 - 19:45 Cycling <sub>1</sub>	19:10 - 19:55 BODYPUMP® 45Min <sub>1</sub>		
20:10 - 21:10 BODYPUMP® <sub>1</sub>	19:00 - 19:30 CXWORX®	19:00 - 19:45 Functional Workout <sub>1</sub>	19:00 - 20:00 Zumba®	20:00 - 20:30 GRIT™		
21:10 - 22:10 BODYBALANCE®	19:30 - 20:00 Total Body Fit	19:15 - 20:00 BODYATTACK® 45Min	20:00 - 21:15 Box Fitness	20:35 - 21:35 BODYBALANCE®		
	20:00 - 21:15 Box Fitness	19:45 - 20:45 KRAV MAGA DEFCON®	20:10 - 21:40 Yoga			
		20:05 - 21:05 BODYPUMP® <sub>1</sub>				

Body & Mind

Dance

Cardio

Kraft

Externer Kurs

gültig ab: 01.02.2019

<sub>1</sub> Kurs mit Voranmeldung per App oder über unsere Website.