

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.

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

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:05 - 08:05 Cycling ₁		07:05 - 08:05 Cycling ₁		07:05 - 08:05 Cycling ₁		
07:15 - 08:00 Functional Workout ₁	09:30 - 10:30 BODYPUMP® ₁	07:15 - 08:00 Functional Workout ₁	09:30 - 10:30 BODYPUMP® ₁	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 - 11:10 GRIT™	10:00 - 11:00 Pilates		10:30 - 11:30 BODYPUMP® ₁
10:00 - 11:00 Pilates		10:15 - 11:00 BODYBALANCE® 45Min		11:00 - 12:00 BODYBALANCE®		11:45 - 12:30 Functional Workout ₁
11:00 - 12:00 Wirbelsäule					13:00 - 14:00 KRAV MAGA DEFCON®	11:45 - 12:45 RPM® ₁
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	17:30 - 18:15 tone®		16:00 - 17:00 BODYCOMBAT®	16:00 - 17:00 BODYATTACK®
18:00 - 19:00 BODYJAM®	17:00 - 17:45 Functional Workout ₁	18:00 - 18:30 sprint® ₁	18:15 - 19:00 BODYBALANCE® 45Min	17:30 - 18:00 CXWORX®	17:00 - 18:00 BODYPUMP® ₁	17:00 - 17:30 barre®
19:00 - 20:00 BODYCOMBAT®	17:30 - 18:45 Yoga	18:35 - 19:20 Cycling ₁	19:00 - 19:45 Functional Workout ₁	18:05 - 19:05 LMI STEP®	18:00 - 18:30 CXWORX®	17:35 - 18:35 BODYBALANCE®
19:00 - 20:00 Cycling ₁	18:30 - 19:30 Cycling ₁	18:45 - 19:15 barre®	19:00 - 20:00 Zumba®	19:10 - 19:55 BODYPUMP® 45Min ₁		
20:10 - 21:10 BODYPUMP® ₁	19:00 - 19:30 CXWORX®	19:15 - 20:00 BODYATTACK® 45Min	20:00 - 21:15 Box Fitness	20:00 - 20:30 GRIT™		
21:10 - 22:10 BODYBALANCE®	19:30 - 20:00 Total Body Fit	19:45 - 20:45 KRAV MAGA DEFCON®	20:10 - 21:40 Yoga	20:35 - 21:35 BODYBALANCE®		
	20:00 - 21:15 Box Fitness	20:05 - 21:05 BODYPUMP® ₁				

Body & Mind

Dance

Cardio

Kraft

Externer Kurs

gültig ab: 01.03.2019

₁ Kurs mit Voranmeldung per App oder über unsere Website.