

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>RÜCKENFIT</b>  9.00 – 10.00 Uhr Heike <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>COMPLETE BODY</b>  9.30 – 10.30 Uhr Diana <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>PILATES</b>  9.30 – 10.30 Uhr Fiorella <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>CYCLING</b>  7.15 – 8.15 Uhr Antonia <b>RAUM 2</b>	<b>COMPLETE BODY</b>  9.00 – 10.00 Uhr Diana <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS BODYPUMP</b>  10.00 – 11.00 Uhr Dimitra <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS BODYPUMP</b>  10.00 – 11.00 Uhr Amin <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>
<b>FASZIENFLOW</b>  10.15 – 11.15 Uhr Heike <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>RÜCKENFIT</b>  10.45 – 11.45 Uhr Diana <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>YOGA</b>  10.45 – 11.45 Uhr Fiorella <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>RÜCKENFIT</b>  9.30 – 10.15 Uhr Laura <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LNB MOTION</b>  10.00 – 11.00 Uhr Gitta B. <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>PILATES</b>  11.15 – 12.15 Uhr Dimitra <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS CORE</b>  10.15 – 11.00 Uhr <b>RAUM 2</b>
<b>LESMILLS BODYBALANCE</b>  18.00 – 19.00 Uhr Marc <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>YOGA FLOW</b>  18.00 – 19.00 Uhr Marc <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>YOGA</b>  10.45 – 11.45 Uhr Fiorella <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>BAUCH BEINE PO</b>  10.30 – 11.30 Uhr Laura <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>ZUMBA</b>  17.45 – 18.45 Uhr Rina <b>RAUM 1</b>	<b>LESMILLS BODYBALANCE</b>  11.15 – 12.15 Uhr <b>RAUM 2 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS BODYCOMBAT</b>  18.00 – 19.00 Uhr Ann-Christin <b>RAUM 2</b>
<b>BAUCH BEINE PO</b>  18.00 – 19.00 Uhr Gitta S. <b>RAUM 2</b>	<b>JUMPING FITNESS</b>  18.00 – 18.45 Uhr Yasemin <b>RAUM 2</b>	<b>CYCLING</b>  18.00 – 19.00 Uhr Ann-Christin <b>RAUM 2</b>	<b>RÜCKENFIT</b>  18.15 – 19.00 Uhr Diana <b>RAUM 2</b>	<b>CYCLING</b>  18.00 – 19.00 Uhr Philipp <b>RAUM 2</b>	<b>LESMILLS CORE</b>  19.00 – 19.30 Uhr Marc <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>CYCLING</b>  11.15 – 12.15 Uhr Amin <b>RAUM 1</b>
<b>LESMILLS BODYCOMBAT</b>  19.00 – 20.00 Uhr Marc <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>JUMPING FITNESS</b>  18.50 – 19.35 Uhr Yasemin <b>RAUM 2</b>	<b>LESMILLS BODYCOMBAT</b>  18.15 – 19.15 Uhr Lisa <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS BODYPUMP</b>  18.20 – 19.20 Uhr Benjamin <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>COMPLETE BODY</b>  19.00 – 20.00 Uhr Gitta S. <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS CORE</b>  19.00 – 19.30 Uhr Marc <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS BODYBALANCE</b>  11.15 – 12.15 Uhr <b>RAUM 2 MACKSIMUM</b>
<b>FASZIENFLOW</b>  19.00 – 19.30 Uhr Gitta S. <b>RAUM 2</b>	<b>ZUMBA</b>  19.35 – 20.35 Uhr Rina <b>RAUM 1</b>	<b>YOGA</b>  19.15 – 20.15 Uhr Andrea <b>RAUM 2</b>	<b>JUMPING FITNESS</b>  19.00 – 20.00 Uhr Luisa <b>RAUM 2</b>	<b>COMPLETE BODY</b>  19.00 – 20.00 Uhr Gitta S. <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS CORE</b>  19.00 – 19.30 Uhr Marc <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS BODYCOMBAT</b>  19.30 – 20.30 Uhr Lisa <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>
<b>CYCLING</b>  19.45 – 20.45 Uhr Philipp <b>RAUM 2</b>	<b>ZUMBA</b>  19.35 – 20.35 Uhr Rina <b>RAUM 1</b>	<b>LESMILLS BODYPUMP</b>  19.30 – 20.30 Uhr Lisa <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS CORE</b>  19.25 – 19.55 Uhr Benjamin <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>QI GONG</b>  19.15 – 20.15 Uhr Amin <b>RAUM 2</b>	<b>LESMILLS CORE</b>  19.00 – 19.30 Uhr Marc <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS BODYCOMBAT</b>  19.30 – 20.30 Uhr Lisa <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>
<b>LESMILLS BODYPUMP</b>  20.00 – 21.00 Uhr Marc <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS GRIT CARDIO</b>  19.45 – 20.15 Uhr Marc <b>RAUM 2</b>	<b>LNB MOTION</b>  20.20 – 21.20 Uhr Gitta B. <b>RAUM 2</b>	<b>JUMPING FITNESS</b>  19.00 – 20.00 Uhr Luisa <b>RAUM 2</b>	<b>COMPLETE BODY</b>  19.00 – 20.00 Uhr Gitta S. <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS CORE</b>  19.00 – 19.30 Uhr Marc <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS BODYCOMBAT</b>  19.30 – 20.30 Uhr Lisa <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>
<b>CYCLING</b>  20.25 – 21.25 Uhr Marc <b>RAUM 2</b>	<b>ZUMBA</b>  19.35 – 20.35 Uhr Rina <b>RAUM 1</b>	<b>LNB MOTION</b>  20.20 – 21.20 Uhr Gitta B. <b>RAUM 2</b>	<b>LESMILLS BODYBALANCE</b>  20.00 – 21.00 Uhr Sabrina <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>YOGA FLOW</b>  20.00 – 21.00 Uhr Gitta S. <b>RAUM 1</b>	<b>LESMILLS CORE</b>  19.00 – 19.30 Uhr Marc <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>	<b>LESMILLS BODYCOMBAT</b>  19.30 – 20.30 Uhr Lisa <b>RAUM 1 MACKSIMUM</b>

 Kräftigung  
 Ausdauer  
 Balance

**BITTE MELDET EUCH FÜR LESMILLS BODYPUMP, JUMPING FITNESS UND CYCLING AN.**



**SGCUBE WEINSTADT**  
 Beutelsbacher Straße 82 | 71384 Weinstadt  
 ☎ 0 71 51 / 707 79 70 | ✉ info@sgcube.de | 🌐 www.sgcube.de  
**NEUE ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. – Fr.: 7 – 22 Uhr | Sa. & So.: 9 – 19 Uhr**  
**ALLE KURSE FINDEN AB 3 PERSONEN STATT.**

Wir empfehlen bei jedem Kurs ein Handtuch und ausreichend Getränke mitzubringen. Kursangebot an Feiertagen laut Aushang/App.

## **BAUCH, BEINE, PO**

Ein Klassiker und ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po.

## **COMPLETE BODY**

Complete Body ist ein Ganzkörpertraining für alle, die fit bleiben oder werden wollen. Verschiedenste Fitnessvarianten mit oder ohne Kleingeräte, werden miteinander kombiniert und ergeben einen fordernden Fitnessmix, der nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Muskulatur sowie die Beweglichkeit trainiert.

## **CYCLING**

Das Strampeln auf der Stelle ist ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Auch Sie! Unsere Spinning Kurse gleichen einem einzigen langen Tanz. Sie spüren sofort, wie der Rhythmus der Musik in deinen Körper fährt und ihre Beine wie von selbst treten, immer weiter. Mal sanft und voller Gefühl, dann wieder energisch, ja entfesselt.

## **DANCE**

Dance ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, dass für alle geeignet ist, die den Alltagsstress einfach wegtanzen möchten. Durch die Verbindung verschiedener Tanzelemente, wie z.B. Salsa, Hip Hop, Merenge und Reggaeton entsteht eine Choreografie mit Dynamik und Ausdruck.

## **FASZIENFLOW**

Ein effektives Faszientraining um „verklebtes“ Gewebe wieder zu lösen. Als Hilfsmittel dient die z.B. eine Faszienrolle. Beim Faszientraining werden schmerzhaft Stellen von den Füßen über die Beine und den Rücken bis hin zu den Armen identifiziert.

## **Jumping Fitness**

Jumping Fitness wird auf eigens dafür konzipierten Trampolinen durchgeführt und ist leicht zu erlernen. Denn hierbei nutzen unsere Trainer einfache Aerobic Schritte. Durch den federnden Boden sind diese gelenkschonend. Außerdem wird durch Jumping Fitness deine Körperkoordination zusammen mit deiner Balance verbessert.

## **LES MILLS BODYBALANCE®**

BODYBALANCE® ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet. BODYBALANCE® ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktoressen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Stunde entspannt, ausgeglichen, glücklich.

## **LES MILLS BODYCOMBAT®**

Bei einem BODYCOMBAT®-Workout schlagen und kicken sie sich fit und verbrennen dabei bis zu 740 Kalorien. Bei diesem energiegeladenen

Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Ein erfahrener LES MILLS®-Instruktor gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Sie bauen Stress ab, haben eine Menge Spaß und fühlen sich wie ein Champion.

## **LES MILLS BODYPUMP®**

BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte – und das in kürzester Zeit. BODYPUMP® ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien\*. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instruktoressen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren – und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Class ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.

## **LES MILLS CORE®**

LES MILLS CORE®, ist das optimale Training für eine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag.

## **LES MILLS GRIT CARDIO®**

LES MILLS GRIT Cardio®, das 30-minütige Intervall-Training, mit dem du deine cardio-vaskuläre Fitness und Schnelligkeit verbesserst und deinen Kalorienverbrauch ankurbelst. Dieses Training beinhaltet eine Reihe von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Es fordert dich und ist besonders intensiv, damit du schnell Erfolge erzielst. LES MILLS GRIT Cardio - das innovative HIIT-Workout mit mitreißender Musik und deinem motivierenden Trainer!

## **LNB MOTION**

Da die meisten Menschen heute ihr Bewegungspotential durchschnittlich nur noch zu ungefähr 15 Prozent nutzen, ist die Ausweitung der Bewegungsstruktur die wichtigste Maßnahme. Die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht enthält ausgeklügelte, systematische Trainingsverfahren als Bausteine, die den unterschiedlichen Anforderungen angepasst werden. Koordination, Beweglichkeit, Kraftausdauer und ein Körper, der nicht nur fit aussieht, sondern auch keine Angst vor Schmerzsyndromen kennt – das ist erreichbar! Wichtige Essenz für die präventiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften von LNB MOTION ist das 4Herzen-Prinzip: Danach aktiviert und fördert LNB MOTION die vier zentralen Kreislauf- und Stoffwechselprozesse durch seine speziellen, ansteuernden Bewegungsaktivierungen.

## **PILATES**

Kraft, Koordination, Stretching und die Integration von Atemtechnik vereinen das Bewegungskonzept zu einem ganzheitlichem Ansatz.

Der Fokus dieser Stunde liegt auf der Körpermitte, die J.H. Pilates das „Powerhouse“ nannte & verkörpert damit die Idee, dass alle Bewegung in einem stabilen Körperzentrum beginnt. Weiche und fließende Bewegungen unterstützen große Bewegungsamplituden, ohne die Mitte zu verlieren.

## **POWER YOGA**

Power Yoga ist eine Yoga-Praxis, die sich darauf konzentriert, die Körperkraft aufzubauen und die Ausdauer zu steigern. Durch eine Reihe von Yoga-Flows lernt man, sich auf den Übergang von Posen in einer schnelllebigen und hochintensiven Umgebung zu konzentrieren. Power Yoga legt den Schwerpunkt darauf, die Bewegung und Atmung Ihres Körpers zu verbinden, um ein kohärentes Gleichgewicht zu schaffen.

## **QI GONG**

Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Qigong-Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl.

## **RÜCKENFIT**

Die Wirbelsäule ist die Basis unseres gesamten Skeletts, weshalb der Erhaltung der Beweglichkeit eben dieser größte Bedeutung beigemessen werden sollte. Ziel des Rücken Workouts ist es, die Rumpfmuskulatur durch gezieltes Training zu kräftigen und die Wirbelsäule zu mobilisieren um nachhaltig eine Verbesserung der Körperhaltung und des allgemeinen Körpergefühls zu erreichen. Rückenfit ist für jeden geeignet, der unter Verspannungen leidet, Haltungsschwächen hat oder seine Rückenmuskulatur gezielt stärken und aufbauen möchte.

## **YOGA**

Yoga ist eine rund 5000 Jahre alte indische Philosophie und Übungssystem. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und ist ein Weg, Dich in Deiner Ganzheit, als Einheit, wahrzunehmen und zu spüren. Das Wort "Yoga" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Vereinigung bzw. Verbindung" oder einfach "Einheit, Harmonie". Die positiven Wirkungen von Yoga wurden bereits durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

## **YOGA FLOW**

Yoga ist Bewegung und Kräftigung des Körpers (Asana), ist kraftvolles Atmen und Fluss der Lebensenergie (Pranayama) und ist Innehalten in der Entspannung (Shavashana). Yoga ist Eins sein mit sich und streichelt die Seele. Schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und steigern Sie Ihre Lebensqualität.

## **ZUMBA®**

Zumba® ist ein mitreißendes Training, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!