

Kursplan DURLACH

36 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.09.2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 RückenFit 10:00 RückenFit	09:00 RückenFit 10:00 RückenFit	09:30 BodyWorkout 10:30 BodyWorkout	09:30 BodyWorkout 10:30 BodyWorkout	09:30 BodyWorkout 10:30 BodyWorkout	10:00 FitnessBoxen 11:00 FitnessBoxen	10:00 Vinyasa Yoga 11:30 Vinyasa Yoga
10:00 BodyWorkout 11:00 BodyWorkout	10:00 Hot Iron® 11:00 Hot Iron®	10:30 Pilates 11:30 Pilates	10:30 RückenFit 11:30 RückenFit	10:30 Pilates 11:30 Pilates	11:00 Zumba® 12:00 Zumba®	11:30 BodyWorkout 12:30 BodyWorkout
11:00 Pilates 12:00 Pilates	18:30 Zumba® 19:30 Zumba®	17:00 BodyWorkout 18:00 BodyWorkout	16:30 FunTone® 17:30 FunTone®	11:30 Hot Iron® 12:30 Hot Iron®	Jeden 1. Samstag im Monat	12:30 RückenFit 13:30 RückenFit
12:15 BodyWorkout 13:00 BodyWorkout	19:30 Yoga 21:00 Yoga	18:00 Hot Iron® 19:00 Hot Iron®	17:30 Tabata 18:00 Tabata	17:00 BBP 18:00 BBP	10:00 Turmbergtreppenlauf 11:30 Turmbergtreppenlauf	
13:00 RückenFit 13:45 RückenFit		19:00 RückenFit 20:00 RückenFit	18:00 RückenWorkout nach Faszio® 19:00 RückenWorkout nach Faszio®	18:00 Zumba® 19:00 Zumba®		
17:00 Hiit the Beat 18:00 Hiit the Beat			19:30 Yoga 21:00 Yoga	19:00 IntensivWorkout 19:30 IntensivWorkout		
18:00 Intervalltraining 19:00 Intervalltraining						
19:00 DEEPWORK® 20:00 DEEPWORK®						
20:00 BODYART® 21:00 BODYART®						

HEALTH-KURSE

Der Schwerpunkt der Health-Kurse liegt auf der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit.

RÜCKENFIT – das alltagsnahe Training für die Rumpfmuskulatur. Kräftigung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Mobilisation und Dehnung.

PILATES – Übungen werden ruhig, fließend und konzentriert im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Diese Kursform stärkt die Körpermitte, strafft und kräftigt die Muskeln und bringt Körper und Geist in Einklang.

YOGA – Yoga ist die indische Lehre geistiger und körperlicher Übungen, mit dem klassischen Ziel der Einswerdung mit dem Bewusstsein. Hierzu dienen meditative Formen, sowie Atemübungen und spezielle körperliche Übungen.

VINYASA YOGA – Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur rund um den ganzen Körper bilden das Herzstück dieser ruhigen und dennoch dynamischen Yogastunde, die in einer Tiefenentspannung endet.

BODYART® – ist ein intensives, funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es vereint das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es werden Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Erlebe ein ganz neues, aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

RückenWorkout nach Faszio® – ist ein ganzheitliches Rückentraining. Erlebe natürliche Mobilität, funktionale Leistungsfähigkeit, nachhaltige Rehabilitation und vitale Gesundheit.

CARDIO-KURSE

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training zum Fettabbau steht hier im Vordergrund. Die Gruppe und die Musik und nicht zuletzt der Instructor motivieren zum Erfolg.

ZUMBA® – „Aerobic“ mit Musik aus Merengue, Salsa, Mambo, Cha-Cha-Cha und Fitness-Elementen. Der Trend, der Tanzen zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen mit Sport verbindet.

DEEPWORK® – Ein Kursprogramm zur Verbesserung von Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. An die sportlichen Grenzen gehen und darüber hinaus, ganz ohne Zusatzgewichte und ohne Choreografie. Das optimale und individuelle Training für Jeden!

FITNESSBOXEN – Du willst dich auspowern, Kraft und Kondition trainieren und dich anschließend geradezu befreit fühlen? Dann bist du beim FitBo genau richtig. Dich erwartet ein Mix aus Kicks und PUNCHES aus verschiedenen Kampfsportarten.

TABATA – das ultimative Fettkiller Workout! Auch wenn's mal ans Limit geht, der Erfolg belohnt dich und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Motivation pur!

FunTone® – ist Fitness in Perfektion. Durchdacht, modern und effizient - das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Dadurch holt FunTone® Level für Level das Maximum heraus, trainiert systematisch alle Fitness Konditionsfaktoren und garantiert schnell sichtbare Trainingsresultate.

INTERVALLTRAINING – ein intensives Kraft- und Ausdauertraining mit aktiven Pausen.

TONING-KURSE

Figur formen und straffen! Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining zur Musik mit Motivation und Spaß!

HOT IRON® / LANGHANTELWORKOUT – ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografien.

BBP – Bauch – Beine – Po – der Klassiker: speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen zur Straffung der typischen „Problemzonen“, die übrigens auch Männer haben.

BODYWORKOUT – BodyWorkout kräftigt und strafft den gesamten Körper. Die Intensität der Übungen kann mit verschiedenen Hilfsmitteln (Gewichtsmanschetten, Hanteln, Gewichtsstangen, Bänder) gesteigert werden.

BAUCH INTENSIV – 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

HIIT THE BEAT – das funktionelle Ganzkörpertraining. Join the fun und lass dich von coolen Beats treiben!

we ♥ to fit you

An der Raumfabrik 32
76227 Karlsruhe
0721 - 490 176 50

Mo-Fr: 06:00-23:00 Uhr
Sa-So: 08:00-22:00 Uhr

Feiertag: 08:00-20:00 Uhr
- Aushänge beachten -