

KURSPLAN EBERTSTRASSE

62 Kurse pro Woche
Gültig ab 03.01.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KR 10.00 - 11.00 BodyWorkout	KR 09.30 - 10.00 TRX®	KR 09.30 - 10.00 TRX®	KR 09.30 - 10.00 TRX®	BM & 09.30 - 11.00 Krav Maga	KR 11.00 - 12.00 CardioDance	KR 10.30 - 11.30 BodyWorkout
KR 11.00 - 12.00 RückenFit	BM & 09.30 - 10.45 Faszien Yoga	KR 10.00 - 11.00 RückenFit	KR 10.00 - 11.00 BodyWorkout	KR 10.00 - 11.00 BodyWorkout	1. & 3. Samstag im Monat	KR 11.30 - 12.30 BBP
KR 17.30 - 18.00 TRX®	KR 10.00 - 11.00 BodyWorkout	KR 11.00 - 12.00 Pilates	BM & 10.30 - 12.00 Taichi/Qigong	KR 11.00 - 12.00 Bauch & Rücken	IC 11.30 - 12.30 IndoorCycling	KR 17.30 - 18.00 TRX®
KR 18.00 - 19.30 Krav Maga	BM & 10.45 - 12.00 Vinyasa Yoga	KR 17.25 - 17.55 TRX®	TF 11.00 - 11.15 Bauch Spezial	BM & 11.30 - 12.30 Vinyasa Yoga	KR 12.00 - 13.00 BodyWorkout	1. & 3. Sonntag im Monat BM & 17.00 - 18.30 Yin Yoga
TF 18.30 - 19.00 Functional Circuit	TF 11.00 - 11.15 Bauch Spezial	OD 18.00 - 19.00 XRun	KR 11.00 - 12.00 LanghantelWorkout	KR 17.30 - 18.00 TRX®		
IC 19.00 - 20.00 IndoorCycling	TF 11.15 - 11.30 Stretch & Relax	KR 18.00 - 19.00 Zumba®	TF 11.15 - 11.30 Stretch & Relax	KR 18.00 - 19.00 CardioKickboxing		
TF 19.00 - 19.15 Bauch Spezial	KR 18.00 - 18.30 Bauch intensiv	BM & 18.00 - 19.15 Yin Yoga	BM & 18.00 - 19.30 Krav Maga	TF 19.00 - 19.15 Bauch Spezial		
TF 19.15 - 19.30 Stretch & Relax	KR 18.30 - 19.30 CardioWorkout	TF 19.00 - 19.15 Bauch Spezial	KR 18.00 - 18.30 Bauch intensiv	KR 19.00 - 20.00 BBP		
KR 19.30 - 21.00 bodyART	BM & 18.30 - 20.00 Vinyasa Yoga	KR 19.00 - 20.00 STRONG by Zumba™	KR 18.30 - 19.30 BodyWorkout	KR 20.00 - 21.00 Zumba®		
BM & 20.00 - 21.15 Taichi/Qigong	IC 18.30 - 19.30 IndoorCycling	IC 19.00 - 20.00 IndoorCycling	TF 18.30 - 19.00 Functional Circuit			
	TF 19.00 - 19.30 Functional Circuit	TF 19.15 - 19.30 Stretch & Relax	IC 19.00 - 20.30 IndoorCycling			
	TF 19.30 - 19.45 Bauch Spezial		BM & 19.30 - 21.00 Vinyasa Yoga			
	KR 19.30 - 20.00 Stretch & Relax					

BM & | Body & Mind Zone

KR | Kursraum

TF | Trainingsfläche

IC | Indoor Cycling

OD | Outdoor

fit-in
We ♥ to fit you

HEALTH-KURSE

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

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.

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

TRIGGERPOINT — Fasziales Training, das die Muskulatur geschmeidiger macht. Es dient zum Lösen von Verspannungen, Beseitigen von Verklebungen im Bindegewebe, zur Regeneration und Leistungssteigerung des Muskelsystems.

YIN YOGA — Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin Yoga ist ein ruhiger & sanfter Yoga-Stil. Die Wirkungen gehen tiefer – körperlich wie auch geistig.

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.

FASZIEN YOGA — Klassische Yogatechniken kombiniert mit dynamischen Dehnübungen, die das Faszienewebe lockern und stärken.

TAICHI-QIGONG — Weiche fließende und harmonische Bewegungen sind zentraler Inhalt dieses Kurses. Ein Kurs, der keine Vorkenntnisse voraussetzt vor allem, weil die Bewegungsformen ineinander aufbauen. Insbesondere durch gezielte und konzentrierte Atemübungen gelingt in diesem Format das Abschalten vom stressigen Alltag.

bodyART — ist ein intensives, funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Erlebe ein ganz neues, aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

FASZIEN TRAINING — Faszientraining bietet Trainierenden jeden Alters die Möglichkeit, ihre Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke der Muskeln und Faszien zu verbessern. Funktionelle rückengerechte Bewegungen und Übungen kombiniert mit Faszien-Stretching.

STRETCH & RELAX — Eine Kombination aus Entspannungs- und Dehnungsübungen.

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.

CARDIODANCE — Ausdauertraining: Fettabbau und Stärkung des Herzkreislaufsystems. Vom klassischen Step und Aerobic, über Latinmoves bis hin zu Hip Hop und Dancestyle. Ein bunter tänzerischer Mix für Jeden.

STRONG BY ZUMBA™ — Hochintensives Intervalltraining, das vor allem durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stattfindet. Wie immer bei Zumba motiviert die Musik die Teilnehmer und sorgt für Spass.

INDOOR CYCLING — ist Radfahren in der Gruppe auf einem stationären Fahrrad, bei dem die Trainingsintensität individuell eingestellt werden kann. Gelenkschonendes Training zur Musik.

KRAV MAGA — Dieser Selbstverteidigungskurs findet seinen Ursprung in israelischer Kampfkunst. Neben den primären Techniken werden hier vor allem Koordination, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer geschult.

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.

CARDIOKICKBOXING — CardioBox ist ein Kurs der Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird.

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!

FATBURNER — Intensives Crosstraining - Eine Mischung aus Ausdauerintervallen und Krafttraining.

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!

TRX® — Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

XRUN — Ein Outdoor Lauftraining bei dem auch koordinative, kräftigende und schnelligkeitsfördernde Übungen mit eingebaut werden. Für jeden geeignet der bereits läuft und alle, die mit dem Laufen starten wollen. Findet nur bei trockenem Wetter statt!

TONING-KURSE

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

HOTIRON® / 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 (Hanteln, Gewichtsstangen, Bänder, Gewichtsmantel) gesteigert werden.

BAUCH INTENSIV — 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

TRAININGSFLÄCHE

FUNCTIONAL-CIRCUIT — (30 Minuten)

Ein zeitoptimiertes Stationentraining für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Stabilität.

BAUCH SPEZIAL — 15 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

CLUB EBERTSTRASSE