

# Kursplan DURLACH

36 Kurse pro Woche  
Gültig ab 01.12.2023

## MONTAG

09:00	RückenFit
10:00	BodyWorkout
11:00	Pilates
12:15	BodyWorkout
13:00	RückenFit
17:00	Hiit the Beat
18:00	Intervalltraining
19:00	DEEPWORK®
20:00	BODYART®

## DIENSTAG

09:00	RückenFit
10:00	LanghantelWorkout
18:30	Zumba®
19:30	Stretch & Relax

## MITTWOCH

09:30	BodyWorkout
10:30	Pilates
17:00	BodyWorkout
18:00	LanghantelWorkout
19:00	RückenFit

## DONNERSTAG

09:30	BodyWorkout
10:30	RückenFit
16:30	FunTone®
17:30	Tabata
18:00	RückenWorkout nach Faszio®
19:30	Yoga

## FREITAG

09:30	BodyWorkout
10:30	Pilates
11:30	LanghantelWorkout
17:00	BBP
18:00	Zumba®
19:00	IntensivWorkout

## SAMSTAG

10:00	FitnessBoxen
11:00	Zumba®
Jeden 1. Samstag im Monat	
10:00	Turmbergtreppenlauf

## SONNTAG

10:00	Vinyasa Yoga
11:30	BodyWorkout
12:30	RückenFit

## 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.

**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.

**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!

**LANGHANTELWORKOUT** – ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografen.

**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 –