

# Kursplan

## CLUB EBERTSTRASSE

34 Kurse pro Woche  
Gültig ab 01.04.2024

### MONTAG

10:00 Hatha Yoga  
11:00 Body&Mind Zone

11:00 Hatha Yoga  
12:00 Body&Mind Zone

18:30 Hatha Yoga  
20:00 Body&Mind Zone

19:30 DanceFit  
Kursraum

20:00 Taichi/Qigong  
21:30 Body&Mind Zone

21:30 Taichi Fächerform  
22:15 Body&Mind Zone

### DIENSTAG

09:30 BodyWorkout  
10:30 Kursraum

10:30 Pilates  
11:30 Kursraum

10:45 Yoga  
12:00 Body & Mind

18:00 Hatha/Vinyasa Yoga  
19:30 Body & Mind

18:00 BodyWorkout  
19:00 Kursraum

19:00 Hiit the Beat®  
20:00 Kursraum

### MITTWOCH

10:00 Body-Mix  
11:00 Kursraum

11:00 Stretch & Relax  
11:30 Kursraum

17:00 LanghantelWorkout  
18:00 Kursraum

18:00 Bodyworkout  
19:00 Kursraum

18:00 YinYoga  
19:30 Body & Mind Zone

19:00 Zumba®  
20:00 Kursraum

19:30 Hatha/Vinyasa Yoga  
21:00 Body & Mind Zone

### DONNERSTAG

09:30 BodyWorkout  
10:30 Kursraum

10:30 RückenFit  
11:30 Kursraum

17:30 Yin Yoga  
19:00 Body & Mind Zone

18:00 Bauch intensiv  
18:30 Kursraum

18:30 BodyWorkout  
19:30 Kursraum

### FREITAG

10:00 BodyWorkout  
11:00 Kursraum

10:00 Yin Yoga  
11:15 Body & Mind Zone

11:00 Bauch & Rücken  
12:00 Kursraum

11:15 Vinyasa Yoga  
12:30 Body & Mind Zone

18:00 CardioKickboxing  
19:00 Kursraum

19:00 BBP  
20:00 Kursraum

### SAMSTAG

10:30 Hatha Yoga  
12:00 Body & Mind Zone

11:00 CardioDance  
12:00 Kursraum

12:00 BodyWorkout  
13:00 Kursraum

### SONNTAG

17:00 Hatha Yoga  
18:00 Body & Mind Zone

\* Bei schlechtem Wetter findet der Kurs Indoor statt.

**fit-in**  
we ♥ to fit you

## 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.

**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.

**BAUCH & RÜCKEN** – optimales Training zur gesunden Körpermitte.

**HATHA YOGA** – Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yogas und ist die Harmonisierung der beiden Grundenergien „HA / Sonne“ und „Tha / Mond“. Hatha als ganzes Wort heißt auch Anstregung.

**TAICHI-QIGONG** – Weiche, fließende und harmonische Bewegungen stehen im Fokus. Insbesondere durch gezielte und konzentrierte Atemübungen gelingt in diesem Format das Abschalten vom stressigen Alltag.

**TAICHI FÄCHERFORM** – Die Technik an der Waffe ist eine alte asiatische Kampfkunst. In diesem Kurs werden traditionelle Bewegungen und der Umgang mit dem Fächer gelernt.

**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.

**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.

**CARDIODANCE** – es werden tänzerische Elemente einer kurzen Choreo mit ausdauerorientiertem Workout miteinander verbunden. Es sind keine tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

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

**DANCEFIT** – Ein Danceworkout mit kreativen Steps und mitreißende leichte Choreographien bringen Dich perfekt in Form.

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

**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.

## TONING-KURSE

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

**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!

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

**BODY-MIX** – ist ein Ganzkörpertraining aus zwei Teilen. Das Herz-Kreislaufsystem wird beim Cardioteil in Schwung gebracht. Anschließend wird in Kombination mit Tools (Hanteln, Stangen oder Bändern) das Workout kräftigt und straff abgerundet.

*we ♥ to fit you*

**Ebertstraße 52**  
76137 Karlsruhe  
0721 - 81 22 51

Mo-Fr: 06:00 - 23:00 Uhr  
Sa-So: 08:00 - 20:00 Uhr

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