

# Kursplan

## CLUB EBERTSTRASSE

39 Kurse pro Woche  
Gültig ab 01.04.2023

### MONTAG

- 10:00 Hatha Yoga  
11:00 Body&Mind Zone
- 11:00 Hatha Yoga  
12:00 Body&Mind Zone
- 18:30 Krav Maga\*  
19:30 Kursraum
- 18:30 Hatha Yoga  
20:00 Body&Mind Zone
- 19:30 DanceFit  
20:30 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 Vinyasa Yoga  
19:30 Body & Mind
- 18:00 BodyWorkout  
19:00 Kursraum
- 18:00 BodyWorkout  
19:00 Kursraum
- 19:00 Hiit the beat  
20:00 Kursraum

### MITTWOCH

- 09:30 RückenFit  
10:30 Kursraum
- 10:30 Stretch & Relax  
11:00 Kursraum
- 17:00 LanghantelWorkout  
18:00 Kursraum
- 18:00 Bodyworkout  
19:00 Kursraum
- 18:00 YinYoga  
19:30 Body & Mind Zone
- 19:30 Vinyasa Yoga  
21:00 Body & Mind Zone

### DONNERSTAG

- 09:30 BodyWorkout  
10:30 Kursraum
- 10:30 RückenFit  
11:30 Kursraum
- 18:00 Bauch intensiv  
18:30 Kursraum
- 18:00 Krav Maga\*  
19:30 Outdoor
- 18:00 Liquid Flow Yoga  
19:30 Body & Mind Zone
- 18:30 Bodyworkout  
19:30 Kursraum
- 19:30 Peachy Booty  
20:30 Kursraum

### FREITAG

- 10:00 BodyWorkout  
11:00 Kursraum
- 10:00 Liquid Flow Yoga  
11:30 Body & Mind Zone
- 11:00 Bauch & Rücken  
12:00 Kursraum
- 11:30 Vinyasa Yoga  
12:30 Body & Mind Zone
- 18:00 CardioKickboxing  
19:00 Kursraum
- 19:00 BBP  
20:00 Kursraum

### SAMSTAG

- 10:00 Hiit the Beat  
11:00 Kursraum
- 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
- Jeden 1. + 4.  
Sonntag im Monat
- 10:00 BodyWorkout  
11:00 Kursraum
- 11:00 Pilates  
12:00 Kursraum

\* 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 Anstrengung.

**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

**STRETCH & RELAX** – Eine Kombination aus Entspannungs- und Dehnungsübungen.

**LIQUID FLOW YOGA** – Liquid Flow Yoga kombiniert die Struktur und Disziplin von Ashtanga und Iyengar Yoga mit der Kreativität des modernen Vinyasa. Es ist eine frische und inspirierte Mischung aus klassischen und modernen Stilen.

## 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!

## 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.

**FUNCTIONAL FITNESS** – Intervalltraining. Kombination aus Fitnesstraining mit Kraftstationen unter Einsatz von Functional Tools.

**BAUCH INTENSIV** – 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

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

**PEACHY BOOTY** – Das Po Workout für einen schönen, straffen und wohlgeformten Po.

*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 -