

KURSPLAN EBERTSTRASSE

56 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.07.2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
● 10.00 - 11.00 BodyWorkout	● 10.00 - 11.00 BodyWorkout	● 10.00 - 11.00 RückenFit	● 10.00 - 11.00 BodyWorkout	● 10.00 - 11.00 BodyWorkout	● 11.00 - 12.00 CardioDance	● 10.30 - 11.30 LanghantelWorkout
● 11.00 - 12.00 RückenFit		● 11.00 - 12.00 Pilates	● 11.00 - 12.00 LanghantelWorkout	● 11.00 - 12.00 Bauch & Rücken	● 12.00 - 13.00 BodyWorkout	● 11.30 - 12.30 Fatburner
● 18.00 - 19.00 deepWORK™	● 18.30 - 19.30 CardioWorkout	● 18.00 - 19.00 Zumba®	● 18.00 - 18.30 Bauch intensiv	● 18.00 - 19.00 CardioKickboxing		
● 19.00 - 20.00 bodyART	● 19.30 - 20.30 RückenFit	● 19.00 - 20.00 STRONG by Zumba™	● 18.30 - 19.30 BodyWorkout	● 19.00 - 20.00 BBP		
● 20.00 - 21.00 RückenFit						

BODY & MIND ZONE

● 12.00 - 12.30 Triggerpoint	● 10.30 - 12.00 Vinyasa Yoga	● 12.00 - 12.30 Triggerpoint	● 10.30 - 12.00 Taichi/Qigong	● 09.30 - 11.00 Krav Maga	
● 18.00 - 19.30 Krav Maga	● 17.30 - 19.00 Vinyasa Yoga	● 18.30 - 19.45 Vinyasa Yoga	● 18.00 - 19.30 Krav Maga	● 11.30 - 12.30 Vinyasa Yoga	1. & 3. Sonntag im Monat ● 17.00 - 18.30 Yin Yoga
		● 20.00 - 20.30 Triggerpoint	● 19.30 - 21.00 Vinyasa Yoga		

FUNCTIONAL ZONE

● 18.30 - 19.00 Functional Circuit	● 11.00 - 11.15 Bauch Spezial	● 11.25 - 11.55 TRX®	● 11.00 - 11.15 Bauch Spezial
● 19.00 - 19.15 Bauch Spezial	● 19.00 - 19.30 Functional Circuit	● 17.25 - 17.55 TRX®	● 11.20 - 11.50 TRX®
	● 19.30 - 19.45 Bauch Spezial	● 18.00 - 19.00 XRun	● 17.55 - 18.25 TRX®
		● 19.00 - 19.15 Bauch Spezial	● 18.30 - 19.00 Functional Circuit

INDOOR CYCLING

● 19.00 - 20.00 IndoorCycling	● 18.30 - 19.30 IndoorCycling	● 19.00 - 20.00 IndoorCycling	● 19.00 - 20.30 IndoorCycling	● 18.00 - 19.00 IndoorCycling	1. & 3. Samstag im Monat ● 11.30 - 12.30 IndoorCycling
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--

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.

RÜCKENGYM — 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.

POWER YOGA — Traditionelles Yoga mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung. Die Übungen werden länger gehalten, die Übergänge der einzelnen Figuren langsamer gestaltet. Die bewusst eingesetzte Atemtechnik fokussiert das Training.

SOUL YOGA — In dieser Yoga-Stunde liegt der Schwerpunkt auf Mobilität. Durch ruhige Übungen soll eine tiefe, innere Ruhe erreicht werden. Die ideale Trainingsform, um die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen.

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.

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 findest 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, Chacha und Fitness-Elementen. Der Trend, der Tanzen zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen mit Sport verbindet.

CARDIOBOX — 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!

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, Gewichtsmanschetten) gesteigert werden.

BAUCH INTENSIV — 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

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.

TRAININGSFLÄCHE

FUNCTIONAL-CIRCUIT — (30 Minuten)

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

BAUCH SPEZIAL — 15 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

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!

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.

EBERTSTRASSE