

KURSPLAN EBERTSTRASSE

49 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.10.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
BM & 10.00 - 11.00 Hatha Yoga	KR 09.30 - 10.30 BodyWorkout	KR 09.30 - 10.00 TRX®	KR 09.30 - 10.30 BodyWorkout	KR 10.00 - 11.00 BodyWorkout	BM & 10.30 - 12.00 Hatha Yoga	Jeden 1. & 3. Sonntag KR 10.00 - 11.00 BodyWorkout
BM & 11.00 - 12.00 Hatha Yoga	BM & 09.30 - 10.45 Yin Yoga	KR 10.00 - 11.00 RückenFit	KR 10.30 - 11.30 RückenFit	KR 11.00 - 12.00 Bauch & Rücken	KR 11.00 - 12.00 CardioDance	KR 11.00 - 12.00 BBP
OD 18.00 - 19.00 FunctionalWorkout	KR 10.30 - 11.30 Pilates	KR 11.00 - 12.00 BodyWorkout	BM & 10.30 - 12.00 Taichi/Qigong	BM & 11.30 - 12.30 Vinyasa Yoga	KR 12.00 - 13.00 BodyWorkout	Jeden 2. & 4. Sonntag
KR 18.00 - 19.30 Krav Maga	BM & 10.45 - 12.00 Vinyasa Yoga	KR 18.00 - 19.00 deepWORK®	KR 18.00 - 18.30 Bauch intensiv	KR 18.00 - 19.00 CardioKickboxing		KR 10.00 - 11.00 BodyWorkout
BM & 18.30 - 20.00 Hatha Yoga	KR 17.30 - 18.30 BodyART®	OD 18.00 - 19.00 OutdoorWorkout	BM & 18.00 - 19.30 Krav Maga	KR 19.00 - 20.00 BBP		KR 11.00 - 12.00 Pilates
TF 19.00 - 19.15 Bauch Spezial	OD 18.00 - 18.30 Laufen für Anfänger	BM & 18.00 - 19.30 YinYoga	KR 18.30 - 19.30 BodyWorkout	KR 20.00 - 21.00 Zumba®		BM & 17.00 - 18.30 Hatha Yoga
BM & 20.00 - 21.30 Taichi/Qigong	BM & 18.00 - 19.30 Vinyasa Yoga	TF 19.00 - 19.15 Bauch Spezial	TF 19.00 - 19.30 Functional Circuit			
BM & 21.30 - 22.15 Taichi Fächerform	KR 18.30 - 19.30 deepWORK®	KR 19.00 - 20.00 BodyWorkout	TF 19.30 - 19.45 Bauch Spezial			
	TF 19.00 - 19.30 Functional Circuit	BM & 19.30 - 21.00 Vinyasa Yoga				
	TF 19.30 - 20.00 Rückenzirkel					
	TF 20.00 - 20.15 Bauch Spezial					
	TF 20.15 - 20.30 Rollen & Dehnen					

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.

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.

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 gelehrt.

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.

BAUCH / RÜCKEN – optimales Training zur gesunden Körpermitte.

HATHA YOGA – besteht aus dynamischen und statischen Körper- und Atemübungen mit einer Brise von Meditation und aktiven Entspannung.

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.

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!

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.

STEP – auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step) werden zur Musik verschiedene Choreografen mit reichlich Power durchgeführt.

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/INTENSIVWORKOUT – 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!

TRAININGSFLÄCHE

FUNCTIONAL-CIRCUIT – (30 Minuten)

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

BAUCH SPEZIAL – 15 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

OUTDOOR

LAUFEN FÜR ANFÄNGER – Gemeinsam Grundlagen des Laufens erarbeiten. Auf abwechslungsreichen Strecken legen wir Distanzen zwischen min. 4 und max. 8 km zurück. Der ideale Start für Laufanfänger.

LAUFEN FÜR FORTGESCHRITTENE – Für geübte bis Fortgeschrittene Läufer. Distanzen zwischen 8 - 10 km pro Lauf. Teilweise mit Höhenprofil oder Intervallen. Für alle die gemeinsam ihre PACE verbessern wollen.

FUNCTIONAL WORKOUT – Der Functional Workout verbindet sich aus 3 verschiedenen Sportmethoden. Die Kombination aus funktionellem Krafttraining, hochintensiven Intervallen und dem klassischen Ausdauersport ergeben ein abwechslungsreiches und effektives Training.

OUTDOOR WORKOUT – 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!