

Kursplan

CLUB EBERTSTRASSE

38 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.10.2021

MONTAG

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

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

18:00 Krav Maga
19:30 Kursraum

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

20:00 Taichi/Qigong
21:30 Kursraum

21:30 Taichi Fächerform
22:15 Kursraum

DIENSTAG

09:30 BodyWorkout
10:30 Kursraum

10:30 Pilates
11:30 Kursraum

17:30 bodyART®
18:30 Kursraum

18:00 Vinyasa Yoga
19:30 Body&Mind Zone

18:30 deepWORK®
19:30 Kursraum

MITTWOCH

09:30 RückenFit
10:30 Kursraum

10:30 Bodyworkout
11:30 Kursraum

17:00 deepWORK®
18:00 Kursraum

18:00 Bodyworkout
19:00 Kursraum

18:00 Laufen für Anfänger
19:00 Outdoor

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

10:30 Taichi Qigong
12:00 Body & Mind

18:00 Bauch intensiv
18:30 Kursraum

18:00 Laufen für Fortgeschrittene
19:00 Outdoor

18:00 Krav Maga
19:30 Freeweight Area

18:30 Bodyworkout
19:30 Kursraum

FREITAG

10:00 BodyWorkout
11:00 Kursraum

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

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

11:00 CardioDance
12:00 Kursraum

12:00 BodyWorkout
13:00 Kursraum

13:00 Zumba®
14:00 Kursraum

SONNTAG

10:00 Yoga
11:30 Body & Mind Zone

17:00 Hatha Yoga
18:30 Body & Mind Zone

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.

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.

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 Bewegungen und der Umgang mit dem Fächer gelehrt.

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.

CARDIOWORKOUT – Ausdauertraining: Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Vom klassischen Step und Aerobic, über Latinmoves bis hin zu Hip Hop, Dancestyle und Tai-Bo-Elementen. Ein bunter Mix für Jeden.

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!

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.

BOXCIRCLE – Individuelles Boxtraining anhand von mehreren Stationen oder klassischen Partnerübungen. Inbegriffen von Boxschule und dynamischer Arbeit am Sandsack.

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

OUTDOOR-KURSE

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.

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.

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.

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 –