

Kursplan

CLUB EBERTSTRASSE

41 Kurse pro Woche
Gültig ab 15.04.2022

MONTAG

- 10:00 Hatha Yoga
11:00 Body&Mind Zone
- 11:00 Hatha Yoga
12:00 Body&Mind Zone
- 18:00 PowerWorkout
19:00 Outdoor
- 18:00 Krav Maga*
19:30 Outdoor
- 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
- 17:30 bodyART®
18:30 Kursraum
- 18:00 Vinyasa Yoga
19:30 Body & Mind
- 18:30 BodyWorkout
19:30 Freeweight Area
- 18:30 deepWORK®
19:30 Kursraum
- 19:30 Functional Fitness
20:30 Trainingsfläche

MITTWOCH

- 09:30 RückenFit
10:30 Kursraum
- 10:30 Stretch & Relax
11:00 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
- 18:00 Bauch intensiv
18:30 Kursraum
- 18:00 Krav Maga*
19:30 Outdoor
- 18:30 Bodyworkout
19:30 Kursraum
- 18:30 Functional Fitness
19:30 Trainingsfläche
- 19:30 Peachy Booty
20:15 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

SONNTAG

- 17:00 Hatha Yoga
18:30 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.

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 tänzerische 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.

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

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 -

Auch als Download unter: www.fit-in.de