

Kursplan

CLUB EBERTSTRASSE

38 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.10.2022

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 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
- 18:00 Vinyasa Yoga
19:30 Body & Mind
- 18:00 BodyWorkout
19:00 Freeweight Area
- 19:00 Hiit the beat
20:00 Kursraum

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 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

- 10:30 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 Anstregung.

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.

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.

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.

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

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.

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.

BAUCH INTENSIV – 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

POWERWORKOUT – Das Outdoortraining besteht aus einer Kombination aus Lauf- und Kräfteinheiten. Beim stationsbasierten Training sind die Bewegungen in der Gruppe und der Spaß am Sport im Vordergrund.

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 -