

KURSPLAN

Stand: 30. April 2024

WICHTIGE INFORMATIONEN: 1. Handtücher, sowie Sport & Yogamatten sind selbst mitzubringen.
2. Damit die Kurse pünktlich starten können, finden Sie sich bitte ein paar Minuten vor Beginn im Kursraum ein.
3. Für equipmentbezogene Kurse (TRX, Kinesis Shape & einige Specials) ist eine Online-Anmeldung vorab notwendig.

MONTAG

09:30	Bodystyling / 60 / Petra	J	A
10:30	W. S. G. / 45 / Petra	J	A
11:00	Kinesis Shape / 60 / Fiorella	J	F
17:00	TRX / 55 / Marco	M	B
18:00	Pilates / 60 / Marco	J	B
18:00	Zumba® / 60 / Kerstin	J	A
19:00	Abs & Booty Burn / 30 / Kerstin	J	A
19:00	Hatha Yoga / 90 / Nataliya T.	J	B

Open 08:00 – 21:15

DIENSTAG

08:15	WSG-Stretch & more / 60 / Patrick	J	A
08:30	Magic Morning Yoga Flow / 60 / Christiane	J	B
09:15	Total Body Workout / 60 / Patrick	J	A
10:30	Bauchkiller / 20 / Fiorella	J	F
18:00	Pilates / 60 / Achilles	J	A
19:00	Power Workout / 60 / Achilles	J	A
20:00	Pump it up / 60 / Achilles	J	A

Open 07:00 – 21:45

MITTWOCH

09:00	Wirbelsäule in Bewegung / 60 / Christian	J	A
10:00	Body Workout / 60 / Christian	J	A
11:00	Stretch & Mobility / 45 / Christian	J	A
16:20	W. S. G. / 60 / Conny	J	A
17:30	Bodystyling / 60 / Conny	EM	A
18:00	PhysioFlowYoga® / 90 / Ariane	J	B
18:45	Cardio Moves / 45 / Alex	MF	A
19:30	B. B. P. & Stretch / 30 / Alex	E	A

Open 08:00 – 21:15

DONNERSTAG

09:30	Workout / 60 / Kathrin W.	J	A
10:00	Vinyasa Yoga / 75 / Christiane	M	B
10:30	Strong & Graceful / 45 / Kathrin W.	J	A
11:00	Bauchkiller / 20 / Uli	J	F
17:00	Pilates / 60 / Marco	J	A
18:00	TRX / 60 / Maria	M	B
19:00	Zumba® / 60 / Robin	J	A
19:05	Bodystyling / 60 / Maria	J	B

Open 07:00 – 21:45

FREITAG

09:00	Vital Workout / 60 / Katrin F.	J	A
09:45	Vinyasa Yoga / 75 / Christiane	M	B
10:00	Bodystyling / 60 / Katrin F.	EM	A
11:05	Kinesis Shape / 55 / Fiorella	J	F
15:50	W. S. G. / 60 / Conny	J	A
17:00	B. B. P. & more / 60 / Conny	J	A
18:00	deepWORK / 55 / Patrick	J	A
19:00	TRX / 45 / Patrick	J	B

Open 08:00 – 21:15

SAMSTAG

08:45	Vinyasa Yoga / 60 / Stephanie	J	B
09:00	Total Body Workout / 60 / Marco	EM	A
10:00	TRX / 60 / Marco	M	B

Open 08:00 – 21:15

SONNTAG

10:00	Workout / 60 / Achilles	J	A
11:05	Danceaerobic / 60 / Achilles	MF	A
16:30	Jivamukti Yoga / 90 / Marie	EM	B
17:00	Bodystyling / 60 / Maria	J	A
18:00	Stretch & Mobility / 20 / Maria	J	A
18:20	Pilates / 40 / Maria	M	B

Open 08:00 – 21:15



★ aktuelle Kursänderungen unter: ★
★ 089 - 649 46 500 ★ www.eltersports.de ★
★ info@eltersports.de ★ [facebook](https://www.facebook.com/eltersports) ★

A	Raum A	J	Jedermann
B	Raum B	E	Einsteiger
F	Fitness	M	Mittlere
O	Outdoor	F	Fortgeschrittene

+++ Bitte beachten Sie für unsere zusätzlichen Tanz-Specials die wöchentlichen Vertretungspläne und die aktuellen Aushänge! +++

KURSBESCHREIBUNGEN

Ausdauer & Choreographie = Fettverbrennung

Cardio Moves

Eine tänzerische Choreographie wird aufgebaut und hält den Körper in permanenter Bewegung. Der Schwerpunkt liegt auf großen und dynamischen Bewegungsabfolgen. Eine Routine bei den „Grundschritten“ wird vorausgesetzt.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Stunde ist Tanzerfahrung.

Danceaerobic

Abwechslungsreiche Dance Moves auf der Basis von einfachen Aerobic-Schritten. Eine schweißtreibende Cardiodunde für alle Tanzbegeisterten.

Total Body Workout

Ein Mix aus Kraft und Ausdauer für den gesamten Körper. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und teilweise kommen Hanteln zum Einsatz.

Workout

Eine Stunde, die sowohl körperliches als auch mentales Training beinhaltet und gleichzeitig die Fettverbrennung optimal anregt.

Zumba®

Tanzstunde mit Choreographie – Mischung aus verschiedenen Tanzstilen (lateinamerikanisch & international). Ganzkörpertraining mit hohem Kalorienverbrauch, Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen.

Straffung & Kräftigung = Figurtraining

Abs & Booty Burn

Während dieses 30-minütigen Abs & Core-Workouts wird an der richtigen Körperhaltung gearbeitet und die Bauchmuskeln werden vollständig trainiert. Zusätzlich wird der Po mit speziellen, straffenden Übungen in Form gebracht! Ein effektives Training für eine knackige Figur!

Abs & Core / Bauchkiller

Während dieses Workouts wird an der richtigen Körperhaltung gearbeitet und die Bauchmuskeln werden vollständig trainiert. Die Übungen sind einfach, aber dennoch herausfordernd! Ein richtiges „Sixpack-Training“!

B. B. P. / B. B. P. & more

Konzentration auf die Problemzonen des Körpers – Bauch, Beine und Po. Optimal für die Gewebestraffung. Teilweise mit Kleingeräten.

Bodystyling / Workout

Mit Gewichten & Tubings wird der Körper auf sanfte Art in Form gebracht.

deepWORK

Kraftvolles und dynamisches Powerprogramm, das dem Prinzip von Yin & Yang folgt und gleichzeitig für Körperstraffung und Entspannung sorgt. An- und Entspannung wechseln sich ab – die Muskeln werden in der Tiefe beansprucht und Atemübungen sorgen zum Ausgleich für Ruhephasen.

Pump it up

Ganzkörpertraining mit Lang- und Kurzhanteln. Die Muskulatur wird intensiv und gezielt mit individuellen Gewichten trainiert.

Kinesis Shape

Eine Kombi aus Ausdauer- und Krafttraining (abwechselnd alle 10 Minuten).

Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining, das vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur kräftigt.

Power Workout

Ein funktionelles Ganzkörpertraining, das alle Fitnesskomponenten einbezieht: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Zum Einsatz kommen diverse Fitnessstools oder auch nur der eigene Körper. Ein dynamisches (Power)-Training für alle, die an ihre Grenzen kommen und diese verschieben möchten.

TRX

Verbindet Muskel-, Konzentration-, Ausdauer-, Koordination- und Balance-training in Einem! Training mit TRX Gurten.

W. S. G. / W. S. G.-Stretch & more

Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, Lösung von Verspannungen und Korrektur von Haltungproblemen. Auch mit Geräten wie dem Flexi-Bar wird gearbeitet.

Körper & Geist im Einklang = Wohlbefinden

Deep Rest Yoga

In dieser nährenden und regenerierenden Yogastunde wird ein Ausgleich zum oft hektischen Alltag geschaffen. Alle Yogahaltungen werden mit Hilfe von Decken, Kissen und Klötzen unterstützt, sodass sich allmählich eine tiefe Ruhe im Körper und auch im Geist ausbreiten kann.

Hatha Yoga

Kraftvolle Kombination aus Vinyasa und Hatha Yoga. Im Kontrast zu den traditionellen Yoga-Stilen ist „Hatha Vinyasa Yoga“ modern und undogmatisch. Eine gesunde und anatomisch korrekte Ausrichtung der Knochen und Gelenke ist dabei stets im Fokus.

Jivamukti Yoga

Eine moderne und körperlich herausfordernde Form des dynamischen Vinyasa Yoga. Fließende Formen, Übung von Atemtechnik und Meditation.

Magic Morning Yoga Flow / Yoga Flow

Übungen eines ganzheitlichen Yoga-Flows, der den Körper aufwärmt und sanft fordert, den Geist zur Ruhe bringt und uns gelassen und fröhlich in den Tag entlässt.

PhysioFlowYoga®

Dynamische, fließend aufeinander aufbauende Yogaform, bei der die Atmung und die exakte Ausführung der Asanas das Gleichgewicht sowie das Bewusstsein für den Körper fördern. Es verbindet modernste medizinische und physiotherapeutische Erkenntnisse mit der uralten indischen Bewegungskunst mit dem Ziel, den Körper gesund, aufrecht und beweglich zu halten.

Stretch & Mobility

Dehnung aller großen Muskelgruppen mit abschließenden Entspannungsübungen aus z. B. dem Bereich der PMR (progressiven Muskelrelaxation).

Strong & Graceful

Kraft und Beweglichkeit sind sportmotorische Fähigkeiten, die für ein gesundes, nachhaltiges Training gleichermaßen wichtig sind.

„Strong & Graceful“ kombiniert dynamisch-fließende Elemente aus Yoga und Bodyweight-Training mit Mobility- und Stretching-Teilen. Ein geschmeidiger Körper ist Ziel dieser ruhig-konzentrierten Kursstunde.

Vinyasa Yoga

Ein fließender, dynamischer Yoga Stil der Atmung und Bewegung verbindet.

Vital Workout

Harmonische Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper.

Wirbelsäule in Bewegung

In dieser ruhigen Kursstunde dreht sich alles um die Wirbelsäule – ein Mix aus Kraft, Beweglichkeit und Stabilisation.