

# KURSPLAN

Stand: 30.01.2026

**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, Balance Swing etc.) ist eine Online-Anmeldung vorab notwendig.

## MONTAG

|       |                        |   |   |
|-------|------------------------|---|---|
| 09:30 | Bodystyling / 60       | J | A |
| 10:30 | W. S. G. / 45          | J | A |
| 11:00 | Kinesis Shape / 60     | J | F |
| 17:00 | TRX / 55               | M | B |
| 18:00 | Pilates / 60           | J | B |
| 18:00 | Zumba® / 60            | J | A |
| 19:05 | Hatha Yoga / 90        | J | B |
| 20:00 | Athletik Training / 60 | M | A |

Open 08:00 – 22:00

## DIENSTAG

|       |                              |   |   |
|-------|------------------------------|---|---|
| 08:15 | WSG-Stretch & more / 60      | J | A |
| 08:30 | Magic Morning Yoga Flow / 60 | J | B |
| 09:15 | Total Body Workout / 60      | J | A |
| 10:30 | Bauchkiller / 20             | J | F |
| 17:00 | Kettlebell Workout / 30      | J | F |
| 18:00 | Pilates / 60                 | J | A |
| 18:00 | TRX / 60                     | M | B |
| 19:00 | Power Workout / 60           | J | A |
| 20:00 | Pump it up / 60              | J | A |

Open 07:00 – 22:00

## MITTWOCH

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

Open 08:00 – 22:00

## DONNERSTAG

|       |                                 |   |   |
|-------|---------------------------------|---|---|
| 08:50 | Balance Swing™ / 60             | J | A |
| 10:00 | Vinyasa Yoga / 75               | M | B |
| 10:00 | Faszien-Stretch & Mobility / 45 | J | A |
| 11:00 | Bauchkiller / 20                | J | F |
| 18:00 | TRX / 60                        | M | B |
| 19:00 | Zumba® / 60                     | J | A |
| 19:00 | Pilates / 60                    | J | B |

Open 07:00 – 22:00

## FREITAG

|       |                      |    |   |
|-------|----------------------|----|---|
| 09:00 | Vital Workout / 60   | J  | A |
| 09:45 | Vinyasa Yoga / 75    | M  | B |
| 10:00 | Bodystyling / 60     | MF | A |
| 11:05 | Kinesis Shape / 60   | M  | F |
| 17:00 | B. B. P. & more / 60 | J  | A |
| 18:00 | Balance Swing™ / 60  | J  | A |

Open 08:00 – 21:15

## SAMSTAG

|       |                         |    |   |
|-------|-------------------------|----|---|
| 09:00 | Power Yoga / 90         | J  | B |
| 09:00 | Total Body Workout / 60 | EM | A |
| 10:00 | Zumba® / 60             | J  | A |

Open 08:00 – 21:15

## SONNTAG

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

Open 08:00 – 21:15



★ aktuelle Kursänderungen unter: ★  
★ 089 - 649 46 500 ★ [www.eltersports.de](http://www.eltersports.de) ★

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

+++ Bitte beachten Sie für unsere zusätzlichen Kursspecials 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 Cardiostreame 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 & 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.

### Kettlebell Workout

Kraft, Ausdauer und Stabilität in nur 30 Minuten. Abwechslungsreiche Kettlebell-Übungen: Funktionelle Bewegungen für maximalen Trainingseffekt. Effektiv & motivierend: Perfekt für alle, die schnell Ergebnisse wollen – egal auf welchem Level.

### Kinesis Shape

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

### Pilates

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

### Pilates intense

Pilates mit Elementen aus Mobility und Stretch. Die Stunde ist für alle geeignet, die gezielt ihre Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren möchten. Darüber hinaus wird an Beweglichkeit und Mobilität im Bereich des Rumpfes gearbeitet.

### 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.

### Pump it up

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

### 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

### Balance Swing™

Ganzheitliches Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin, konzipiert nach den 5 Elementen der TCM.

Balance Swing™ ist ein gelenk- und wirbelsäulenschonendes, aber durch das Trampolin hocheffektives Training, das für jeden geeignet ist. Es wird – ohne Schuhe – nur geschwungen (nie gesprungen), um die Fußgelenkmuskulatur zu kräftigen und die Fußreflexzonen zu stimulieren.

### 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.

### Power Yoga

Gleichmäßige Dosierung von Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Ausdauer. Dies ist eine solide, umfassende Power-Yoga-Stunde, die Sie auf Hochtouren bringt. Abschließend erleben Sie eine Klangschalen-Meditation, welche Körper und Geist zur Ruhe bringt.

### Stretch & Mobility

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

### 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.