# Kursplan DURLACH

**46 Kurse pro Woche**
Gültig ab 01.05.2025

## MONTAG

| | |
|---|---|
| 06:30 07:30 | Yoga |
| 09:00 10:00 | RückenFit |
| 10:00 11:00 | BodyWorkout |
| 11:00 12:00 | Pilates |
| 12:15 13:00 | BodyWorkout |
| 13:00 13:45 | RückenFit |
| 15:45 16:45 | Taichi-Qigong |
| 17:00 18:00 | BodyWorkout |
| 18:00 19:00 | Intervalltraining |
| 19:00 20:00 | Adrenalin Booster |
| 20:00 21:00 | Flexibility-Flow |

## DIENSTAG

| | |
|---|---|
| 06:30 07:30 | Yoga |
| 08:00 09:00 | Pilates |
| 09:00 10:00 | RückenFit |
| 10:00 11:00 | Hot Iron® |
| 16:30 17:30 | Pilates |
| 17:30 18:30 | Deep Stretch Yoga |
| 18:30 19:30 | Zumba® |
| 19:30 20:30 | Stretch & Relax |

## MITTWOCH

| | |
|---|---|
| 06:30 07:30 | Yoga |
| 09:30 10:30 | BodyWorkout |
| 10:30 11:30 | Pilates |
| 17:00 18:00 | BodyWorkout |
| 18:00 19:00 | DEEPWORK® |
| 19:00 20:00 | BODYART® |
| 20:00 21:00 | Pilates |

## DONNERSTAG

| | |
|---|---|
| 06:30 07:30 | Yoga |
| 09:30 10:30 | BodyWorkout |
| 10:30 11:30 | Bauch & Rücken |
| 16:30 17:30 | FunTone® |
| 17:30 18:00 | Bauch intensiv |
| 18:00 19:00 | RückenWorkout nach Faszio® |
| 19:30 21:00 | Yoga |

## FREITAG

| | |
|---|---|
| 09:30 10:30 | BodyWorkout |
| 10:30 11:30 | Pilates |
| 11:30 12:30 | Hot Iron® |
| 16:00 17:00 | BodyWorkout |
| 17:00 18:00 | BBP |
| 18:00 19:00 | Zumba® |
| 19:00 19:30 | IntensivWorkout |

## SAMSTAG

| | |
|---|---|
| 10:00 11:00 | FitnessBoxen |
| 11:00 12:00 | Zumba® |
| Jeden 1. Samstag im Monat | |
| 10:00 11:30 | Turmbergtreppen-lauf |

## SONNTAG

| | |
|---|---|
| 10:00 11:30 | Vinyasa Yoga |
| 11:30 12:30 | BodyWorkout |
| 12:30 13:30 | RückenFit |

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 & DEEP STRETCH 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.

**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.

**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.

**STRETCH & RELAX —** Eine Kombination aus Entspannungs- und Dehnungsübungen.

**BAUCH & RÜCKEN** — optimales Training zur gesunden Körpermitte.

**FLEXIBILITY-FLOW** — Übungen und Bewegungsmuster zur Steigerung und Förderung von Flexibilität und Beweglichkeit.

**RückenWorkout nach Faszio® —** ist ein ganzheitliches Rückentraining. Erlebe natürliche Mobilität, funktionale Leistungsfähigkeit, nachhaltige Rehabilitation und vitale Gesundheit.

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

# 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.

**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!

**FITNESSBOXEN —** Du willst dich auspowern, Kraft und Kondition trainieren und dich anschließend geradezu befreit fühlen? Dann bist du beim FitBo genau richtig. Dich erwartet ein Mix aus Kicks und Punches aus verschiedenen Kampfsportarten.

**FunTone® —** ist Fitness in Perfektion. Durchdacht, modern und effizient - das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Dadurch holt FunTone® Level für Level das Maximum heraus, trainiert systematisch alle Fitness Konditionsfaktoren und garantiert schnell sichtbare Trainingsresultate.

**INTERVALLTRAINING —** ein intensives Kraft- und Ausdauertraining mit aktiven Pausen.

# TONING-KURSE

Figur formen und straffen! Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining zur Musik mit Motivation und Spaß!

**HOT IRON® —** ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografien.

**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.

**INTENSIVWORKOUT —** Dieser Kurs hält, was er verspricht: ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Durch den Wechsel von Cardio- und Krafteinheiten ist ein schweißtreibendes Workout garantiert.

**BAUCH INTENSIV —** 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

**HIIT THE BEAT®** — das funktionelle Ganzkörpertraining. Join the fun und lass dich von coolen Beats treiben!

**ADRENALIN BOOSTER —** Ganzkörper-Training mit Kraft und Ausdauerelementen. Übungen mit Körpergewicht, abwechselnd mit Tools für Erfolg und Spass.

*we ♥ to fit you*

**An der Raumfabrik 32**
76227 Karlsruhe
0721 - 490 176 50

Mo - Fr: 06:00 - 23:00 Uhr
Sa - So: 08:00 - 22:00 Uhr

Feiertag: 08:00 - 20:00 Uhr
– Aushänge beachten –