

Kursplan

CLUB EBERTSTRASSE

37 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.02.2026

MONTAG

- 10:00 Hatha Yoga
11:00 Body&Mind Zone
- 11:00 Hatha Yoga
12:00 Body&Mind Zone
- 18:00 HotIron®
19:00 Kursraum
- 18:30 Hatha Yoga
20:00 Body&Mind Zone
- 19:00 Modern Dance
20:00 Kursraum
- 20:00 Taichi/Qigong
21:30 Kursraum

DIENSTAG

- 09:30 BodyWorkout
10:30 Kursraum
- 10:30 Pilates
11:30 Kursraum
- 10:45 Yoga
12:00 Body & Mind
- 18:00 Hatha/Vinyasa Yoga
19:30 Body & Mind
- 18:00 BodyWorkout
19:00 Kursraum
- 19:00 Stretch & Relax
19:30 Kursraum

MITTWOCH

- 09:00 Yin & Hatha Yoga
10:30 Body&Mind Zone
- 10:00 Body-Mix
11:00 Kursraum
- 10:30 Yoga Nidra
11:00 Body & Mind Zone
- 11:00 Stretch & Relax
11:30 Kursraum
- 17:00 LanghantelWorkout
18:00 Kursraum
- 18:00 Bodyworkout
19:00 Kursraum
- 18:00 Hatha/Vinyasa Yoga
19:30 Body & Mind Zone
- 19:00 Zumba®
20:00 Kursraum
- 19:30 YinYoga
21:00 Body & Mind Zone

DONNERSTAG

- 09:30 BodyWorkout
10:30 Kursraum
- 10:30 RückenFit
11:30 Kursraum
- 17:30 Ashtanga Yoga
19:00 Body & Mind Zone
- 18:00 Bauch intensiv
18:30 Kursraum
- 18:30 BodyWorkout
19:30 Kursraum
- 19:30 Taichi/Qigong
21:00 Kursraum

FREITAG

- 10:00 BodyWorkout
11:00 Kursraum
- 10:00 Vinyasa Yoga
11:15 Body & Mind Zone
- 11:00 Bauch & Rücken
12:00 Kursraum
- 11:15 Yin Yoga
12:30 Body & Mind Zone
- 18:00 CardioKickboxing
19:00 Kursraum
- 19:00 BBP
20:00 Kursraum

SAMSTAG

- 09:30 Hatha Yoga
11:00 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

* 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 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 gelernt.

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

SADHU YOGA — ist ein individualisiertes Yoga im Asthanga Stil.

ASHTANGA YOGA — ist den körperbezogenen Yoga Praktiken zuzuordnen. Es zeichnet sich durch die dynamische und kraftvolle Ausführung der, am Atem synchronisierten Positionen aus, die in einem Bewegungsfluss nach einer gleichbleibenden Reihenfolge eingenommen werden.

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.

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.

CARDIODANCE — es werden tänzerische Elemente einer kurzen Choreo mit ausdauerorientiertem Workout miteinander verbunden. Es sind keine tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

MODERNDANCE — Ein moderner Tanzkurs für alle Levels: fließende Bewegungen, leichte Technikelemente und mitreißende Musik. Ideal für alle, die Spaß an Rhythmus, Ausdruck und Bewegung haben.

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.

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.

BAUCH INTENSIV — 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

HOTIRON®/ LANGHANTELWORKOUT — ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografien.

BODY-MIX — ist ein Ganzkörpertraining aus zwei Teilen. Das Herz-Kreislaufsystem wird beim Cardioteil in Schwung gebracht. Anschließend wird in Kombination mit Tools (Hanteln, Stangen oder Bändern) das Workout kräftig und straff abgerundet.

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