

# Kursplan

## CLUB KAISERSTRASSE

49 Kurse pro Woche  
Gültig ab 01.09.2025

### MONTAG

08:30 09:30	Hatha Yoga
09:30 10:30	BBP
10:30 11:30	CardioWorkout
17:30 18:30	Pilates
18:30 19:30	BodyWorkout
19:30 20:30	Boxen
20:30 21:30	Yin Yoga

### DIENSTAG

09:30 10:30	BodyWorkout
10:30 11:30	Bauch & Rücken
17:30 18:30	RückenFit
18:30 19:30	BodyWorkout
19:30 20:30	Zumba®

### MITTWOCH

07:30 08:30	Hatha Yoga (1)
08:30 09:30	Hatha Yoga (2)
09:30 10:30	RückenWorkout nach Faszio®
10:30 11:30	FunTone®
17:00 18:00	Bauch & Rücken
18:00 19:00	Hot Iron®
19:00 20:00	Zumba®
20:00 21:00	Pilates

### DONNERSTAG

08:30 09:30	Yoga für Anfänger
09:30 10:30	Bauch & Rücken
16:30 17:30	BBP
17:30 18:30	KettlebellWorkout
18:30 20:00	BoxCircle
20:00 21:00	Vinyasa Yoga

### FREITAG

07:30 08:30	Hatha Yoga (1)
08:30 09:30	Pilates
09:30 10:30	RückenFit
17:00 18:00	Hot Iron®
18:00 19:00	Boostar®
19:00 20:00	Zumba®

### SAMSTAG

09:30 10:30	BBP
10:30 11:30	KettlebellWorkout
11:30 12:30	BoxCircle
13:30 14:30	Zumba®
18:00 19:00	Hatha Yoga (2)

### SONNTAG

08:30 10:00	Vini Yoga
10:00 11:00	BodyWorkout
11:00 12:00	deepWORK®
12:00 13:00	Bauch & Rücken
13:00 14:00	Zumba®
18:00 19:00	Hot Iron®

### INDOOR CYCLING

10:30 11:30	IndoorCycling
18:30 19:30	IndoorCycling
19:30 20:00	IndoorCycling Express

18:00 19:00	IndoorCycling
----------------	---------------

19:00 20:00	IndoorCycling
----------------	---------------

10:30 11:30	IndoorCycling
----------------	---------------



## 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.

**VINI/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.

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

**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.

**HATHA YOGA 1 + 2** — ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

**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.

**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.

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

## 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.

**INDOOR CYCLING** — ist Radfahren in der Gruppe auf einem stationären Fahrrad, bei dem die Trainingsintensität individuell eingestellt werden kann. Gelenkschonendes Training zur Musik.

**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!

**BOXCIRCLE** — Individuelles Boxtraining anhand von mehreren Stationen oder klassischen Partnerübungen. Inbegriffen von Boxschule und dynamischer Arbeit am Sandsack.

**BOXEN** — Individuelles Boxtraining anhand von mehreren Stationen oder klassischen Partnerübungen. Inbegriffen von Boxschule und dynamischer Arbeit am Sandsack.

**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.

**BOOSTAR®** — ist ein all-in-one-Cardio-Workout. BOOSTAR ist hocheffektiv und dabei super kurzweilig! Ein absolutes Muss für alle, die neben Trainingseinheiten für Kraft, Mobility und Balance auch Cardioeinheiten integrieren möchten.

## TONING-KURSE

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

**HOTIRON®/ LANGHANTELWORKOUT** — 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.

**KETTLEBELL WORKOUT** — Die Eisenkugeln gibt es in verschiedenen Größen und Gewichtsklassen, somit findet jeder seine persönliche Herausforderung. Das Training mit diesen „Kugelhanteln“ besteht aus komplexen Bewegungen, die den gesamten Körper trainieren, den Rumpf stärken und selbst für fitte Sportler eine Herausforderung sind.

*we ♥ to fit you*

**Kaiserstraße 94a**  
76133 Karlsruhe  
0721 - 663 37 37

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

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

Auch als Download unter: [www.fit-in.de](http://www.fit-in.de)