

Kursplan...

ADAM&EVE Rastatt

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------|---------------------------------|-----------------------|---|-------------------------|----------------------------|----------------------|
| 09:00 | HIIT Mit Alex/ Lucy | | BBP Mit Julia | | Rücken Intense Mit Alex | |
| 09:30 | | | | | Full Body Mit Alex | |
| 10:00 | Stretch&Relax Mit Alex/ Lucy | | Rückenfit Mit Julia | | | |
| 10:30 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | Pilates Mit Kathy |
| | | | | | | |
| 16:00 | Kampfsport extern | | Kampfsport extern | DanceFit Mit Mariola | Kampfsport extern | |
| 17:00 | Kampfsport extern | | Kampfsport extern | Bauchkiller Mit Jan | Kampfsport extern | |
| 18:00 | Hot Iron Mit Melanie | StepBasic Mit Lucy | Hot Iron Mit Lucy  | FitMix Mit Alex/Lucy | Hot Iron Mit Melanie | |
| 19:00 | Zumba Mit Magda | Zumba Mit Nati | Kampf sport extern | Body boost | Kampfsport extern | |
| 20:00 | | | Kampfsport extern | | Kampfsport extern | |

Gültig ab 15.10.2024

Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.

Kursbeschreibungen:

Hiit: Hochintensives Intervalltraining – kurz HIIT – bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt auch überschüssiges Körperfett schmelzen. Kurze intensive Belastungen gepaart mit noch kürzeren Pausen bringen deinen Stoffwechsel in Schwung. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit verschiedenen Stationen, da kommt sicherlich keine Langweile auf.

Stretch&Relax: Der Mobility Qube von Gym80 bietet eine Vielzahl effektiver und wohltuender Beweglichkeitsübungen. Wir kombinieren diese mit Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen auf der Matte. Probier es aus und lass dich von unseren Trainern anleiten!

HotIron: Ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Für jeden als Trainingsmöglichkeit geeignet, wenn bei klassischen Kräftigungskursen nicht mehr die gewünschten Trainingseffekte erzielt werden. Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining. Durch sinnvoll kombiniertes Techniktraining werden die wichtigen Grundlagen und Ausführungen erlernt und überfordern auch einen Einsteiger nicht! Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert und bietet gesteigerte Trainingseffekte.

HotIron Mix: ein Ganzkörper-Langhanteltraining mit einem Mix aus verschiedenen HotIron Choreos.

Zumba: Zumba® Fitness kombiniert lateinamerikanischen Rhythmen (Cumbia, Salsa, Samba und Merengue) mit abwechslungsreichen Tanzschritten. Zumba® vereint Tanz und Fitness und reißt alle Altersklassen mit seiner feurigen Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mit. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

StepBasic: Bei diesem Workout mit Step-Brett werden Elemente aus dem StepAerobic und BBP kombiniert.

BBP(Bauch,Beine,Po): Straffung des Gewebes und Fettabbau stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Die Problemzonen werden gekräftigt.

Rücken intense/Rückenfit: Ist ein effektives Rückentraining zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, um den üblichen Strapazen in Job und Alltag mit starkem Rücken zu begegnen. Dabei kommen verschiedene Kleingeräte wie z.B. Lang- und Kurzhanteln, Pezziball und AirexKissen zum Einsatz. Die Einbindung diverser Stabilitätsübungen sorgt zusätzlich für eine Stärkung des gesamten Rumpfbereichs. Gleichzeitig legen unsere erfahrenen Trainer besonderen Wert auf die Behebung und Prävention von Haltungsehlern und schulen Ihre Haltung durch gezieltes Training der Haltemuskulatur.

DanceFit: Ein Tanz-Fitnesskurs nicht nur für Profis. Spaß an der Bewegung und der Musik stehen im Vordergrund! Es wird keine perfekte Technik oder Schrittabfolge vorausgesetzt. Tolle Musik, Spaß und ein wenig Kräftigung sind hier Teil des Kurses. Wir freuen uns auf dich!

Bauchkiller: bei diesem Kurs wird deine komplette Bauchmuskulatur eine halbe Stunde lang beansprucht.

FitMix: Wir schaffen neue Impulse. Wir wollen euch neu motivieren und inspirieren und passen deshalb unseren Kursplan an. In Rastatt könnt ihr euch ab sofort jeden Dienstag mit FitMix in Shape bringen. Elemente aus HIIT, BBP, Functionaltraining gepaart mit ordentlich Spaß bringen euch neu an eure Grenzen und zum Schwitzen.

Yoga: Durch die Verbindung von Atmung und Körperübungen förderst du Gesundheit, Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein. Yoga sorgt für eine stabile Wirbelsäule und einen gesunden Rücken. Hier lernst du die Grundlagen des Yogas kennen. Lerne deinen Körper bewusst zu aktivieren, wieder anzuspannen und dazu deine Atmung einzusetzen. Lass Dich inspirieren.

FullBody: Ein Ganzkörpertraining der Extraklasse!! In jeder Stunde wird ein Kleingerät wie die Langhantel, Tubes oder das Theraband in den Fokus genommen. Weiter geht's mit tollen Übungen im Kraftbereich. Alle Übungen sind individuell anpassbar, sodass der Kurs sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene immer die passende Übung bereit hält.

Pilates/Rückenfit meets Pilates: Pilates ist ein intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper. Mit Pilates trainierst du insbesondere deine Tiefenmuskulatur im Bereich von Bauch, Beckenboden und dem unteren Rücken.

Bodyboost: Tank deine Energie auf und stärke deinen Körper! In diesem dynamischen Kurs kombinieren wir effektive Übungen für Kraft und Beweglichkeit an den Kabelzügen. Zusätzlich integrieren wir Elemente aus dem Bereich Yoga und Pilates, um deine Körperwahrnehmung zu schärfen.