

Kursplan...

ADAM&EVE Haueneberstein

WWW.ADAM-AND-EVE.EU

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
Raum	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	
09:00	BBP <small>Mit Julia</small>			DanceFit <small>Mit Mariola</small>			Rücken-fit <small>Mit Martina</small>				HotIron <small>Mit Lucy</small>			BBP <small>Mit Alisa/Mariola</small>		
10:00	Rücken-fit <small>Mit Julia</small>	Reha <small>Mit Martin</small>					Stretch & Relax <small>Mit Martina</small>				Cycling <small>Mit Alisa/Lukas</small>		Zumba <small>Mit Dennis</small>	Zumba <small>Mit Nina</small>	Cycling <small>Mit Alisa/Mariola</small>	
11:00									Reha Extern <small>(11:00-11:45)</small>						Yoga <small>Mit Ariane</small>	
16:00									Kampf-sport extern			Reha extern <small>(16:30-17:15)</small>				
17:00				Kampf-sport extern				Cycling <small>Mit Mariola</small>	Kampf-sport extern				KickBoxen <small>16:30-17:30</small>			
18:00	Zumba <small>Mit Nati</small>	BBP <small>Mit Tatjana</small>	Cycling <small>Mit Mariola</small>	Core 3D <small>Mit Simona</small>	Cycling <small>Mit Antje</small>	World Jumping <small>Mit Bea</small>	HotIron <small>Mit Bea</small>	World Jumping <small>Mit Mariola</small>	BBP <small>Mit Mariola</small>	Zumba <small>Mit Nicola</small>	Cycling <small>Mit Antje</small>		KickBoxen <small>17:30-18:30</small>			
19:00	HotIron <small>Mit Bea</small>	Rückenfit meets Pilates <small>Mit Tatjana</small>		Yoga Flows <small>Mit Simona</small>			HIIT <small>Mit Bea</small>			Yoga <small>Mit Ariane</small>			World Jumping <small>Mit Ayla 18:30-19:30</small>			
20:15				Kampf-sport extern					Kampf-sport extern							

Gültig ab 01.04.2025

Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.

Ein Kurs dauert 50 oder 20 Minuten und beginnt spätestens fünf nach, endet spätestens fünf vor. Der Kursraum kann fünf Minuten vor Beginn betreten werden.

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.

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.

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 Haltungsfehlern 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!

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.

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.

YogaFlows: Yoga-Flows Fordernde Stellungen (Asana) im ersten Teil der Praxis wechseln sich im Atemrhythmus und mit Achtsamkeit fließend ab - jede ist genauso wichtig wie der Übergang zur nächsten - das gleicht einer Meditation in Bewegung. Länger gehaltene Asana im zweiten Teil fördern die Regeneration des faszialen Tiefgewebe und das Loslassen - sie wirken wie ein Jungbrunnen. Du beendest deine Yogapraxis gestärkt im Körper und Geist, bis in die tiefsten Schichten deines Körpers gedehnt und mit einem unglaublichen Gefühl der Leichtigkeit - so wirst du motiviert immer wieder zurückzukommen.

3D- Rücken (Core 3D): ist ein funktionelles Rückentraining, das sich auf die Stärkung der Körpermitte fokussiert. Lerne verschiedenste Wirbelsäulen-Übungen in unzähligen Varianten neu zu kombinieren und damit diverse Trainingsschwerpunkte in allen 3 Körperachsen zu setzen.

Cycling: Beim Cycling wird in der Regel mit rhythmischer Musik und unter Anleitung eines Cycling-Instructors trainiert, der die Teilnehmenden motiviert. Dieser gibt die Trittfrequenz, die Fahrweise und den Widerstandsbereich vor, wobei der Widerstand – je nach Kondition des Trainierenden – individuell eingestellt werden kann.

Kursplan...

ADAM&EVE Haueneberstein

WWW.ADAM-AND-EVE.EU

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
Raum	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	
09:00	BBP <small>Mit Julia</small>			DanceFit <small>Mit Mariola</small>			Rücken-fit <small>Mit Martina</small>				HotIron <small>Mit Lucy</small>			BBP <small>Mit Alisa/Mariola</small>		
10:00	Rücken-fit <small>Mit Julia</small>	Reha <small>Mit Martin</small>					Stretch & Relax <small>Mit Martina</small>				Cycling <small>Mit Alisa/Lukas</small>		Zumba <small>Mit Dennis</small>	Zumba <small>Mit Nina</small>	Cycling <small>Mit Alisa/Mariola</small>	
11:00									Reha Extern <small>(11:00-11:45)</small>						Yoga <small>Mit Ariane</small>	
16:00									Kampf-sport extern			Reha extern <small>(16:30-17:15)</small>				
17:00				Kampf-sport extern				Cycling <small>Mit Mariola</small>	Kampf-sport extern				KickBoxen <small>16:30-17:30</small>			
18:00	Zumba <small>Mit Nati</small>	BBP <small>Mit Tatjana</small>	Cycling <small>Mit Mariola</small>	Core 3D <small>Mit Simona</small>	Cycling <small>Mit Antje</small>	World Jumping <small>Mit Bea</small>	HotIron <small>Mit Bea</small>	World Jumping <small>Mit Mariola</small>	BBP <small>Mit Mariola</small>	Zumba <small>Mit Nicola</small>	Cycling <small>Mit Antje</small>		KickBoxen <small>17:30-18:30</small>			
19:00	HotIron <small>Mit Bea</small>	Rückenfit meets Pilates <small>Mit Tatjana</small>		Yoga Flows <small>Mit Simona</small>			HIIT <small>Mit Bea</small>			Yoga <small>Mit Ariane</small>			World Jumping <small>Mit Ayla 18:30-19:30</small>			
20:15				Kampf-sport extern					Kampf-sport extern							

Gültig ab 01.04.2025

Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.

Ein Kurs dauert 50 oder 20 Minuten und beginnt spätestens fünf nach, endet spätestens fünf vor. Der Kursraum kann fünf Minuten vor Beginn betreten werden.

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.

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.

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!

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.

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.

YogaFlows: Yoga-Flows Fordernde Stellungen (Asana) im ersten Teil der Praxis wechseln sich im Atemrhythmus und mit Achtsamkeit fließend ab - jede ist genauso wichtig wie der Übergang zur nächsten - das gleicht einer Meditation in Bewegung. Länger gehaltene Asana im zweiten Teil fördern die Regeneration des faszialen Tiefgewebe und das Loslassen - sie wirken wie ein Jungbrunnen. Du beendest deine Yogapraxis gestärkt im Körper und Geist, bis in die tiefsten Schichten deines Körpers gedehnt und mit einem unglaublichen Gefühl der Leichtigkeit - so wirst du motiviert immer wieder zurückzukommen.

3D- Rücken (Core 3D): ist ein funktionelles Rückentraining, das sich auf die Stärkung der Körpermitte fokussiert. Lerne verschiedenste Wirbelsäulen-Übungen in unzähligen Varianten neu zu kombinieren und damit diverse Trainingsschwerpunkte in allen 3 Körperachsen zu setzen.

Cycling: Beim Cycling wird in der Regel mit rhythmischer Musik und unter Anleitung eines Cycling-Instructors trainiert, der die Teilnehmenden motiviert. Dieser gibt die Trittfrequenz, die Fahrweise und den Widerstandsbereich vor, wobei der Widerstand – je nach Kondition des Trainierenden – individuell eingestellt werden kann.