

Bauch-Workout – dieser Kurs zielt speziell auf die Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur ab. Aber auch die Rücken- und Hüftmuskeln werden darin involviert. Die Rumpfmuskulatur ist bei jedem Menschen das „A und O“ für seine Leistungsfähigkeit. Im Kurs sollen sowohl die oberflächliche Bauchmuskulatur als auch die tief liegenden Schichten trainiert werden. Geeignet ist dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Kursinhalt gestaltet sich abwechslungsreich mit und ohne Hilfsmittel und dient allen Personen, deren Ziel Gewichtsreduktion ist oder die unter zeitweisem Rückenschmerz leiden.

Beweglichkeit & Muskellänge – bereits 6 min Beweglichkeits- und Muskellängentraining reichen, um dein Körpergefühl, deine Vitalität zu verbessern und mindern das Verletzungsrisiko um über 50 %. Zu dem führt es zur Abnahme von Gelenk- und Rückenschmerzen. Dieses 30-minütige Workout macht dich für den Alltag widerstandsfähiger und gelassener – Ideal vor dem Wochenende!

Functional Training – bedeutet ein in Zeitintervalle geteiltes Training von Alltagsbewegungen zur Verbesserung der Belastbarkeit im Tagesablauf. Das Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen sorgt dafür, Bewegungsabläufe ökonomischer zu machen, mehr Kraft zu entwickeln und stabilisierende Muskelbereiche zu beeinflussen. Ein Training zu Reha zwecken, nach Krankengymnastiken, als Athletentraining und für das Bodyforming.

fitdankbaby® • Zertifiziert nach §20 SGB V – Anmeldung unter www.fitdankbaby.de/nicole.bieberich

Latin Dance – immer locker aus der Hüfte: Das temperamentvolle „Latin Dance Workout“ vereint effektives Cardio-Training und eine riesige Portion Spaß am Tanzen. Zu heißen Rhythmen werden Ausdauer, Balance & Koordination verbessert, und auch die Fettverbrennung wird ordentlich gepusht. Zu mitreißenden Latino-Grooves entwickelt Präsentator Hector Schritt für Schritt mehrere temporeiche Choreografien für Fortgeschrittene und Anfänger, bei denen der gesamte Körper trainiert und gefordert wird. Detaillierte Erklärungen helfen dabei, die Abläufe zu verinnerlichen. Fun-Factor inklusive!

Les Mills® BODYBALANCE – ist eine Abfolge von Dehnübungen, Bewegungen und Elementen aus dem Yoga, dem Pilates und dem Tai-Chi. Kraftaufbau bewirken die Übungen ein ganzheitliches und harmonisches Gleichgewicht, welches den Teilnehmer für den Alltag resistent und widerstandsfähiger macht. Sehr gut geeignet für Menschen, die Wert auf Ausgleich legen und gelassener werden wollen. Ihre Work-Life-Balance für den Tag!

Les Mills® BODYPUMP – ist einer der schnellsten Wege, fit zu werden und Körperfett zu verbrennen. Les Mills® BODYPUMP® ist das ultimative Langhantelprogramm, das den Körper in Form bringt und die Kraftausdauer deutlich verbessert. An diesem Kurs kann jeder teilnehmen und es ist einfach zu erlernen. Es ist perfekt für alle Frauen und Männer, die mit etwas Krafttraining ihr persönliches Fitnesstraining optimieren möchten. Mitreißende Musik und begeisternde Choreografien begleiten den Teilnehmer durch eine Stunde voller Dynamik, Power und Spaß.

Les Mills® CEREMONY – ist ein 45-minütiges Zirkeltraining, welches Kraft und Cardio kombiniert. Zwei Formate (Bauch-Beine-Po & Power-Circuit) mit funktionellem Equipment. Starkes Coaching und ein einzigartiges Gemeinschaftsgefühl sorgen für ein intensives Erlebnis für alle Fitnesslevel.

Les Mills® GRIT Series • HIIT-Workout – werde schnell fit – in nur 30 Minuten und verbrenne noch Stunden nach dem Training Kalorien und viszerales Fett. Nimm die Herausforderung an und erziele nachweisbar Ergebnisse – so schnell wie möglich. Sehr gut geeignet auch für Kraftsportler in den Definitionsphasen.

Rückbildungskurs • Zertifiziert nach §20 SGB V – Anmeldung unter www.fitdankbaby.de/nicole.bieberich

Pilates – ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch bewusste Körperwahrnehmung verbessern sich Kraft, Stabilität, Koordination. Atmung und Achtsamkeit fördern innere Ruhe und Stärke.

Spinning – ein unvergleichliches Training für Herz und Kreislauf und zur Förderung der Fettverbrennung auf stationären Fahrrädern. Durch individuelle Dosierung der Belastung findet jeder sein persönliches Belastungsniveau. Dieser Kurs ist eine der besten Möglichkeiten zum Aufbau einer fantastischen Grundlagenausdauer. Lassen Sie sich durch Gruppendynamik und toller aktueller Musik zu einer Fahrrad-etappe inspirieren und fühlen Sie sich hinterher begeistert von dem, was Sie erreicht haben. Dieser Kurs ist für Einsteiger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Starker Rücken & Beweglichkeit • Zertifiziert nach §20 SGB V – dieser Kurs beinhaltet ein Training Ihrer wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, um durch Kräftigung mit und ohne Hilfsmittel, Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel, Spinalkanalverengungen und Körperhaltungsschäden zu vermeiden bzw. zu rehabilitieren. Dieser Kurs spricht insbesondere Menschen an, die infolge Ihres alltags nur sehr wenig Bewegungsmöglichkeiten haben und sich dadurch einen gesunden Alltagsausgleich schaffen können sowie Ihre Lebensqualität in Hinblick auf Ihre Gesundheit entscheidend verbessern wollen.

Von Allem etwas • Ganzkörper und Beweglichkeit – ein Kurs, der den Körper individuell und einfach ein Training aller Muskelgruppen ermöglicht. Ideal für Menschen ohne sportliche Vorkenntnisse und die nur wenig Zeit für Sport und Freizeitaktivitäten aufbringen können. Im zweiten Teil des Kurses wird vorwiegend Wert auf Muskellänge und die eigene Beweglichkeit gelegt.

Yoga – hat seinen Ursprung in Indien und heißt übersetzt „Verbindung“. Was man in der Yoga-Praxis verbinden möchte, sind Körper, Atem und Geist. In diesem Kurs machen wir eine Reihe von harmonisch ineinander übergehenden Übungen, die mit der Atmung verbunden, einen dynamischen Übungsfluss bilden. Alle Übungen werden ausführlich und in vielen Variationen angeleitet. Yoga stärkt die gesamte Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit, die Kondition und sorgt so für einen ausgeglichenen, harmonisch trainierten Körper. Yoga hält sowohl körperlich als auch mental fit und endet mit einer intensiven Entspannung.

Zumba – bei Zumba handelt es sich um ein Workout, bei dem tänzerische Elemente aus Salsa, Bachata, Samba oder Merengue mit Aerobic-Moves kombiniert und meist zu lateinamerikanischer Musik ausgeführt werden. Diese Bewegungen führen zu einem erhöhten Stoffwechsel. Die Devise heißt: Spaß haben und dabei Fett verbrennen!

Sportpark Eppingen GbR
Waldstraße 99, 75031 Eppingen
Tel. 07262 6106106 • Fax 07262 6106108
info@sportpark-eppingen.de
www.sportpark-eppingen.de

365 Tage im Jahr geöffnet
Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08:00-22:00 Uhr | Sa: 13:00-18:00 Uhr |
So: 10:00-15:00 Uhr | Feiertag: 10:00-15:00 Uhr
Facebook: Sportpark Eppingen | Instagram: sportparkeppingen



ERLEBNIS WELT KURSE

Bildnachweis: © LES MILLS Brand Central

LES MILLS
GRIT

LES MILLS
CEREMONY

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYBALANCE

SYNRGY360x

milan

Life Fitness
WHAT WE LIVE FOR

REPTON
HAMMER
STRENGTH

ZUMBA
FUNKY

Powered by
TECHNOGYM
THE BUSINESS COMPANY

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	09:00-10:00 10 Spinning  Moritz 3	09:00-10:00 Les Mills BODYPUMP  Rebecca 1	09:00-10:00 Z Starker Rücken & Beweglichkeit  Olaf 1	09:00-10:00 Von Allem ebbes <i>Ganzkörper & Beweglichkeit</i>  Nicole 1	09:00-10:00 Z Starker Rücken & Beweglichkeit  Rebecca 1		10:30-11:30 10 ZUMBA  Eloise 1
		10:00-11:00 Z Rückbildungskurs <i>Nur mit Anmeldung.</i>  Nicole 2	09:15-11:30 Z fitdankbaby <i>Nur mit Anmeldung.</i>  Nicole 2	10:00-11:00 10 Les Mills BODYBALANCE  Nicole 1	10:00-11:00 Pilates  Iris 1		
ABENDKURSE	17:00-18:00 10 Les Mills BODYBALANCE  Nicole 2	18:00-18:55 10 ZUMBA  Isabel 1	18:00-19:15 Les Mills BODYPUMP  Rebecca 1	18:00-19:00 10 Latin Dance  Hector 1	18:00-19:00 Functional Training  Philipp / Moritz F	13:30-14:15 (gerade KW) Les Mills CEREMONY <i>(Power-Circuit)</i>  Janine F	MILONBETREUUNG Dein Trainer im Zirkel. Di 17:00-18:30 Mi 18:00-20:00
	18:00-18:45 Les Mills CEREMONY <i>(Bauch-Beine-Po)</i>   Rebecca 1	18:15-19:00 Les Mills CEREMONY <i>(Power-Circuit)</i>   Janine F	19:00-20:00 Pilates  Iris 2	19:00-20:00 10 Spinning  Steffen 3	19:00-19:30 Beweglichkeit & Muskellänge  Philipp / Moritz F	<i>Dieser Kurs findet in jeder geraden Kalenderwoche statt.</i>	 Body / Mind  Cardio  Kraft
	18:45-19:45 10 Latin Dance  Hector 2	19:15-19:45 Bauch-Workout  Moritz 1	19:15-19:45 Bauch-Workout  Matze 1	19:00-20:10 Les Mills BODYPUMP  Janine 1	19:30-20:00 Von Allem ebbes <i>Ganzkörpertraining</i>  Philipp / Moritz F		10 <i>Diese Kurse sind auch mit einer 10er Karte nutzbar. Die 10er Karte gilt nur für einen Kurs pro Tag.</i>
	18:50-19:20 Les Mills GRIT Series <i>(HIIT-Workout)</i>  Olaf 1	19:45-20:30 Z Starker Rücken & Beweglichkeit  Moritz 1	19:30-20:15 Les Mills CEREMONY <i>(Power-Circuit)</i>   Rebecca F	19:15-20:15 Functional Training   Moritz F			
	19:25-20:30 Les Mills BODYPUMP  Olaf 1		19:45-20:15 Les Mills GRIT Series <i>(HIIT-Workout)</i>  Olaf 1				
	19:50-20:50 YOGA  Nicole 2						Z <i>Diese Kurse sind zertifiziert nach §20 SGB V (durch die Krankenkassen bezuschusst).</i>

» **FITNESS** ist Körperpflege! «

Bei Ihrer Eingangsanamnese erhalten Sie von uns eine, auf Sie abgestimmte Kursplanempfehlung.