

KURSPLAN-BESCHREIBUNG

Body / Mind Cardio Kraft

- Bauch-Workout:** Dieser Kurs konzentriert sich gezielt auf die Kräftigung der Bauch- und gesamten Rumpfmuskulatur. Dabei werden nicht nur die sichtbaren Bauchmuskeln, sondern auch die tieferliegenden Muskelgruppen trainiert. Ergänzend werden Rücken- und Hüftmuskulatur aktiv einbezogen. Eine stabile Rumpfmuskulatur bildet die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Haltung und allgemeines Wohlbefinden. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und bietet ein abwechslungsreiches Training – mit und ohne Hilfsmittel. Er richtet sich insbesondere an Personen, die ihr Körpergewicht reduzieren möchten oder unter gelegentlichen Rückenschmerzen leiden.
- Beweglichkeit & Muskellänge:** Bereits 6 Minuten gezieltes Beweglichkeits- und Muskellängentraining reichen aus, um dein Körpergefühl und deine Vitalität spürbar zu verbessern. Gleichzeitig kann das Verletzungsrisiko um über 50 % reduziert werden. Darüber hinaus trägt es zur Linderung von Gelenk- und Rückenschmerzen bei. Dieses 30-minütige Workout stärkt deine körperliche Widerstandsfähigkeit und fördert innere Gelassenheit – ideal als Ausgleich vor dem Wochenende.
- Functional Training:** Bezeichnet ein in Zeitintervalle gegliedertes Training von alltagsnahen Bewegungen mit dem Ziel, die Belastbarkeit im täglichen Leben zu verbessern. Durch das gezielte Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen werden Bewegungsabläufe ökonomischer, die Kraftentwicklung gefördert und insbesondere stabilisierende Muskelbereiche gestärkt. Es eignet sich sowohl für Rehabilitationszwecke nach krankengymnastischen Maßnahmen als auch für das Athletiktraining und das Bodyforming.
- Latin Dance:** Das temperamentvolle Latin Dance Workout verbindet effektives Cardio-Training mit purer Freude an der Bewegung. Zu mitreißenden Rhythmen werden Ausdauer, Balance und Koordination verbessert, während gleichzeitig die Fettverbrennung angekurbelt wird. Gemeinsam mit Presenter Hector entstehen Schritt für Schritt energiegeladene Choreografien – geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Der gesamte Körper wird dabei aktiviert, gefordert und gekräftigt. Klare, verständliche Erklärungen erleichtern das Erlernen der Bewegungsabläufe. Ein Workout voller Energie, Rhythmus und garantiertem Spaßfaktor!
- Les Mills® BODYBALANCE®:** Vereint fließende Dehnübungen, kontrollierte Bewegungen sowie Elemente aus Yoga, Pilates und Tai Chi zu einem ganzheitlichen Training. Die Übungen wirken kräftigend und fördern zugleich ein harmonisches Gleichgewicht von Körper und Geist, wodurch die Widerstandsfähigkeit im Alltag gestärkt wird. Besonders geeignet ist BODYBALANCE® für alle, die einen bewussten Ausgleich suchen und mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen möchten. Die ideale Grundlage für eine ausgeglichene Work-Life-Balance – jeden Tag.
- Les Mills® BODYPUMP®:** Gehört zu den effektivsten Trainingsprogrammen, um schnell fit zu werden und Körperperfekt zu reduzieren. Das weltweit erfolgreiche Langhantel-Workout formt den gesamten Körper und verbessert gezielt die Kraftausdauer. Der Kurs ist leicht zu erlernen und für jedes Fitnesslevel geeignet. Damit ist BODYPUMP® ideal für alle, die ihr Training durch gezieltes Krafttraining ergänzen und optimieren möchten. Motivierende Musik und mitreißende Choreografien begleiten durch eine energiegeladene Stunde voller Dynamik, Kraft und Spaß.
- Les Mills® CEREMONY:** Ist ein 45-minütiges Zirkeltraining, das Kraft- und Cardiotraining effektiv miteinander verbindet. Das abwechslungsreiche Bauch-Beine-Po-Format nutzt funktionelles Equipment und ermöglicht ein vielseitiges, ganzheitliches Workout. Intensives Coaching und ein starkes Gemeinschaftsgefühl schaffen ein motivierendes Trainingserlebnis, das für jedes Fitnesslevel geeignet ist.
- Les Mills® GRIT Series • HIIT-Workout:** Werde in kürzester Zeit fitter – in nur 30 Minuten! Dieses hochintensive Intervalltraining bringt deinen Stoffwechsel auf Hochtouren, sodass du noch Stunden nach dem Training Kalorien verbrennst. Stelle dich der Herausforderung und erziele schnelle, messbare Ergebnisse. Besonders geeignet ist das GRIT-Workout auch für Kraftsportler in Definitionsphasen, die gezielt Körperperfekt reduzieren möchten.
- Pilates:** Ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, mit besonderem Fokus auf Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch eine bewusste Körperwahrnehmung werden Kraft, Stabilität und Koordination gezielt verbessert. Die Kombination aus kontrollierter Atmung und achtsamer Bewegung fördert zudem innere Ruhe, Ausgeglichenheit und mentale Stärke.
- Spinning:** Ist ein intensives und zugleich mitreißendes Training für Herz und Kreislauf, das effektiv die Fettverbrennung fördert – alles auf stationären Fahrrädern. Durch die individuelle Anpassung des Widerstands findet jeder sein persönliches Belastungsniveau. Der Kurs zählt zu den effektivsten Methoden, um eine starke Grundlagenausdauer aufzubauen. Angetrieben von motivierender Musik und der Dynamik der Gruppe entsteht ein einzigartiges Trainingserlebnis, das dich zu Höchstleistungen inspiriert. Am Ende bleibt das gute Gefühl, alles gegeben zu haben. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.
- Starker Rücken & Beweglichkeit • Zertifiziert nach §20 SGB V:** Dieser Kurs zielt auf das gezielte Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur ab. Durch kräftigende Übungen – mit und ohne Hilfsmittel – werden Rückenbeschwerden vorgebeugt und bestehende Probleme wie Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel, Spinalkanalverengungen sowie Haltungsschäden positiv beeinflusst und rehabilitativ begleitet. Besonders richtet sich das Angebot an Menschen mit überwiegend bewegungsarmem Alltag, die einen gesunden Ausgleich schaffen und ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern möchten. Für mehr Stabilität, Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag.
- Von Allem ebbes • Ganzkörper und Beweglichkeit:** Ein abwechslungsreicher Kurs, der ein einfaches und individuell anpassbares Training für den gesamten Körper bietet. Alle Muskelgruppen werden angesprochen und ganzheitlich gestärkt. Ideal für Menschen ohne sportliche Vorkenntnisse sowie für alle, die nur wenig Zeit für Sport und Bewegung im Alltag finden. Im zweiten Teil des Kurses liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Muskellänge und der Beweglichkeit, um mehr Flexibilität und ein besseres Körpergefühl zu fördern.
- Yoga:** Eine wohlthuende Kombination aus fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und gezielten Dehnübungen. Verschiedene Yoga-Positionen fördern Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein, während gleichzeitig Verspannungen gelöst und Körper und Geist zur Ruhe gebracht werden. Das Motto: Ankommen, durchatmen und neue Energie tanken!
- Zumba®:** Ist ein dynamisches Workout, das tänzerische Elemente aus Salsa, Bachata, Samba und Merengue mit klassischen Aerobic-Bewegungen verbindet. Begleitet von mitreißender lateinamerikanischer Musik wird der gesamte Körper aktiviert und der Stoffwechsel effektiv angeregt. Das Motto: Spaß haben, sich auspowern und ganz nebenbei Kalorien 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
Trainingszeiten

Mo - Fr: 08:00-22:00 Uhr | Sa: 10:00-18:00 Uhr
So: 10:00-18:00 Uhr | Feiertag: 10:00-15:00 Uhr

Facebook: Sportpark Eppingen // Instagram: sportparkeppingen



Bildnachweis: © LES MILLS Brand Central

HERBST & WINTER // GÜLTIG AB 05.10.2026



KURSPLAN DEINE BESTFORM STARTET JETZT

POWER. RHYTHM. RESULTS.

LES MILLS
GRIT

LES MILLS
CEREMONY

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYBALANCE

SYNRGY360x

milan

Life Fitness
WHAT WE LIVE FOR

HAMMER STRENGTH

ZUMBA
FITNESS

Powered by
TechnoGym
The Wellness Company

KURSPLAN INSIDE – FINDE DEIN MATCH!



	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> Philipp 1	09:00-10:00 Z Starker Rücken & Beweglichkeit Rebecca 1		10:30-11:30 10 ZUMBA Eloise 1
					10:00-11:00 10 Pilates Iris 1	Specials <i>(Termine laut Aushang)</i>	
MEHR ALS NUR EIN KURSPLAN. DEIN NEUER LIFESTYLE.							
ABENDKURSE	17:00-18:00 10 Les Mills BODYBALANCE Maren 2	18:00-18:55 10 ZUMBA Isabel 1	18:00-19:00 Les Mills BODYPUMP Rebecca 1	18:00-19:00 10 Latin Dance Hector 1	18:00-19:00 Yoga Melanie 2	MILON-BETREUUNG 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	18:00-19:00 Functional Training Moritz FTZ	19:00-20:00 10 Pilates Jenny 2	19:00-20:00 Spinning Steffen 3	18:00-19:00 Functional Training Philipp / Moritz FTZ		
	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	19:00-20:00 Les Mills BODYPUMP Leonie 1	19:00-19:30 Beweglichkeit & Muskellänge Philipp / Moritz FTZ	10 Diese Kurse sind auch mit einer 10er-Karte nutzbar. Die 10er-Karte ist auf einen Kurs pro Tag begrenzt.	
	18:50-19:20 Les Mills GRIT Series <i>(HIIT-Workout)</i> Olaf 1	19:15-20:15 10 Les Mills BODYBALANCE Maren 2	19:30-20:15 Les Mills CEREMONY <i>(Bauch-Beine-Po)</i> Rebecca FTZ	19:15-20:15 Functional Training Moritz FTZ	19:30-20:00 Von Allem ebbes <i>Ganzkörpertraining</i> Philipp / Moritz FTZ		
	19:30-20:30 Les Mills BODYPUMP Olaf 1	19:45-20:30 Z Starker Rücken & Beweglichkeit Moritz 1	19:45-20:15 Les Mills GRIT Series <i>(HIIT-Workout)</i> Olaf 1			Z Zertifiziert nach §20 SGB V – diese Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.	

FTZ = Functional-Training-Zentrum

» **FITNESS** ist Körperpflege! «

Im Rahmen deiner Eingangsanamnese erhältst du von uns eine individuell auf dich abgestimmte Kursplanempfehlung.