KURSPLAN

Alle Kurse finden im Kursraum II statt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 10.45 **Rehasport ***		10.00 - 10.45 **Rehasport ***	10.00 - 10.45 **Rehasport ***			10.30 - 11.30 **Special Sunday**
	16:15 - 17:00 **Kinder-Rehasport**					
17.30 - 18.15 **Rehasport ***	17.30 - 18.30 **ZUMBA-KIDS**	17.30 - 18.15 **Rehasport ***	17.00 - 18.00 **ZUMBA-KIDS**			
18.15 - 18.45 **TRX** Raum 1	19.00 - 20.00 **ZUMBA**	20.00 - 21.00 **Flow Yoga**	18.00 - 19.00 **ZUMBA**			
18.15 - 19.00 **Pilates**			19.15 - 20.00 **Rehasport ***			
19.00 - 20.00 **Full Body Workout**						

KAMPFKUNSTPLAN

Alle Kurse finden im Kursraum I statt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00 - 18.00 **Taekwon Do Kinder 3-14**				17.00 - 18.00 **Taekwon Do Kinder 3-14**
18.45 -19.45 **Taekwon Do ab 14 Jahre**				18.45 -19.45 **Taekwon Do ab 14 Jahre**
20.00 - 21.00 **Kickboxen ab 14 Jahre**	19.00 - 20.15 **ATK** **Selbstverteidigung**			20.00 - 21.00 **Kickboxen ab 14 Jahre**

Kontakt / Informationen **www.fitness-forum-eislingen.de**

Fitness FORUM
PREMIUM - CLUB

73054 Eislingen
Stuttgarter Str. 122
Tel. 07161 / 81 48 36

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr,	8.30 - 22.30 Uhr
Di , Do,	8.30 - 22.00 Uhr
Sa.	9.30 - 18.00 Uhr
So.	9.30 - 17.00 Uhr
Feiertage	10.00 - 14.00 Uhr

* *Reha-Sport auf ärztl. Verordnung*

Stand: 12/2023

FAMILIÄR • BETREUT • BEWÄHRT
39 JAHRE

Kursbeschreibung

Zumba
"In diesem Kurs erwarten Sie exotische Klänge, kraftvolle Latino-Rhythmen und internationale Beats. Das Beste an dem Kurs: man wird fit, ohne zu merken, dass man sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Muskeln trainiert und dabei jede Menge Kalorien verbrennt.

Pilates
Im Pilates werden wir zu ruhiger Musik ein Workout zusammen machen, das deinen Körper von innen kräftigt. Durch bewusste und kontrollierte Bewegungsausführung wird die Tiefenmuskulatur im Bereich von Bauch, Beckenboden und unterem Ricken, gestärkt. Es ist ein intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper. Der Fokus liegt auf dem Powerhouse, den Bauchmuskeln und auf deiner Atmung.

Flow Yoga
In unserem Flow Yoga werden wir zusammen den Vinyasa Flow kennen lernen. Dieser Flow verbindet die verschiedenen Yoga Posen, die deine Balance, Kraft und Beweglichkeit fordern, miteinander. Beim Yoga versuchen wir eine gesunde Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit zu erreichen und die tieferliegenden Muskelgruppen werden trainiert. Du wirst mit der Zeit eine Einheit mit deinem Körper bilden und ein besseres Körperbewusstsein entwickeln. Zusätzlich machen wir Atemübungen mit entspannender Frequenzmusik und lassen so den üblichen Alltagsstress los.

Full Body Workout
In diesem Kurs erwartet dich ein intensives, abwechslungsreiches und schweißtreibendes Training. Wir werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainieren und dadurch innerhalb Kurzer Zeit Ergebnisse erzielen. Es ist eine intensives Training mit schnellen und kontrollieren Übungen, aber auch Übungen, die längere Zeit gehalten werden. Bei den meisten Übungen brauchst du nur dein eigenes Körpergewicht. Sei gespannt auf ein kreatives und forderndes Full-Body-Workout, das den gesamten Körper stärkt, strafft und deinen Körper in Topform bringt.

Taekwon Do
TaekwonDo kommt aus Korea und besteht aus einer Kampf- und Formentechnik. Übersetzt bedeutet Taekwon Do “Kunst des Fuß- und Faustkampfes”. Es wird zu 80 % durch Beintechnik ausgeübt. Es ist eine Art unbewaffneter Selbstverteidigung, bei der der Gegner durch eine geschickte Anwendung der Schläge, Tritte, Stöße, Blocks und Ausweichreaktionen möglichst schnell zur Niederlage gebracht werden soll. Es ist für Personen zwischen 3 und 99 Jahren geeignet. Von Kinderärzten empfohlen (bei Senk- und Plattfüßen, Hüftproblemen...). Gürtelprüfungen von gelb bis schwarz.

Kickboxen
Kickboxen ist sportlich faierer systemübergreifender Wettkampf nach festen Regeln. Es verbindet das Schlagen (aus dem Boxen) und das Treten (aus asiatischen Sportarten) zu sinnvollen Kombinationen verbindet, welche aus der fließenden Bewegung, mit der Absicht, den Gegner an erlaubten Stellen zu treffen, ausgeführt werden. Gürtelprüfungen von gelb bis schwarz. Ab 13 Jahren geeignet.

ATK
Anti-Terrorkampf umfasst ein weites Spektrum an Angriffs- und Abwehrtechniken, wobei gezielte Nervendruckpunkte und empfindliche Körperstellen angegangen werden. Man kann jeden Griff in jeder Lage dosieren, ohne den Gegner ernsthaft zu verletzen. Der Bewegungsablauf ist so konstruiert, dass es bei dieser Technik auch Frauen und Schwächeren möglich ist, sich erfolgreich zu verteidigen. Ab 13 Jahren geeignet. Gürtelprüfungen von gelb bis schwarz.