

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	10.00 - 11.00 Body MIX					11.15 - 12.15 ZUMBA
18.00 - 19.00 Body MIX	17.00 - 18.00 ZUMBA-KIDS	18.15 - 19.15 TABATA	17.00 - 18.00 ZUMBA-KIDS	18.30 - 19.30 Hot Iron		
19.00 - 20.00 TABATA	18.00 - 19.00 ZUMBA		18.00 - 19.00 ZUMBA			
20.00 - 21.15 Yoga	18.30 - 19.30 TRX Raum 1		18.00 - 19.00 TRX Raum 1			

Alle Kurse finden im Kursraum II statt.

Gesundheitskurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 10.45 Rehasport * Raum 2	11.00 - 12.30 Rücken Vital ** Dr. Wolff Raum 3	10.00 - 10.45 Rehasport * Raum 2	10.00 - 10.45 Rehasport * Raum 2			
17.00 - 17.45 Rehasport * Raum 2	18.45 - 19.45 Qi Gong Warteliste Raum 4	17.30 - 18.15 Rehasport * Raum 2	19.15 - 20.00 Rehasport * Raum 3			

KAMPFKUNSTPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.00 - 18.00 Taekwon Do Kinder 3-14		17.00 - 18.00 Taekwon Do Kinder 3-14		17.00 - 18.00 Taekwon Do Kinder 3-14		
18.30-19.30 Taekwon Do ab 14 Jahre		18.30-19.30 Taekwon Do ab 14 Jahre		18.15 - 19.15 Taekwon Do Wettkampf- Vorbereitung		
	20.00 - 21.00 Kickboxen ab 14 Jahre	20.00 - 21.00 ATK Selbstverteidigung	20.00 - 21.00 Kickboxen ab 14 Jahre	20.00 - 21.00 ATK Selbstverteidigung		

Alle Kurse finden im Kursraum I statt.

Kontakt / Informationen

www.fitness-forum-eislingen.de



73054 Eislingen
Stuttgarter Str. 122
Tel. 07161 / 81 48 36
Fax 07161 / 99 01 77

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

** Präventionskurs

Stand: 04/2018

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.

Tabata

Das Tabata Training besteht aus Trainingsintervallen, die bis an die körperlichen Grenzen gehen. Zusätzlich muss das Training in vier Minuten absolviert werden, was dem durchschnittlichen Freizeitsportler nur ein müdes Lächeln abgewinnt.

Hot Iron

„Endlich trainieren Kraft- und Aerobicssportler zusammen“. Hot Iron ist das „Missing Link“ zwischen Kraft- und Aerobicstraining. Die aus dem Kraftbereich etablierten, höchst effektiven Übungen mit der Langhandel werden im Kursbereich mit seiner motivierenden Atmosphäre auf neue Art kombiniert. Das Ergebnis ist ein rhythmisches Ganzkörperworkout für alle Fitness-Level.

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 fairer 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.

BBP

Unser Bauch- und Rückenkurs bietet Ihnen einen Ausgleich für die meist sitzenden Tätigkeiten im Alltag. Schwerpunkt ist ein effektives, wirkungsvolles Training für die Bauch- und Rückenmuskulatur (Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung). Zudem steht ein moderates Herz-Kreislauf-Training, die Verbesserung von Haltung und Bewegung sowie Spaß an der Bewegung auf dem Programm.

QI GONG

Dieser Kurs ist vorranig für Personen mit körperlichen Einschränkungen (Skoliose, Lordose, Beckenschiefstand, oder physischer muskulärer Probleme) geeignet. In diesem Kurs werden hauptsächlich Atemübungen und Techniken vermittelt, sowie Dehnübungen. Desweiteren wird ein Training für die Tiefenmuskulatur, sowie Entspannungs- und Meditationselemente vielseitig mit einander kombiniert. Ebenso lernt man seinen eigenen Körper kennen und seine Signale zu verstehen.

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.