

Ausdauer & Fettverbrennung

BODY ENERGIE

Unser Konditionsprogramm! Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo etc. werden in einem intensiven Workout mit Aerobic verbunden. Es ist jedoch kein Kampfsport bzw. Selbstverteidigungstechnik, sondern ein reines Fitnesstraining.

STEP

Die Grundschritte sitzen? Dann bist Du bereit für Step. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt beim Erlernen mittlerer bis anspruchsvoller Choreographien.

DANCE AEROBIC®

Jede Stunde eine neue Choreographie! Zunächst wird eine Schrittkombination aus den bekannten Aerobic-Grundschritten erarbeitet. Nach und nach wird diese durch z.B. Sprünge, Drehungen, Frontwechsel und durch Elemente aus verschiedenen Tanzstilen und -richtungen aufgepeppt.

SPINNING

Wir trainieren auf dem Spinn-Bike (spezielles Standrad). Es gibt keine verschiedenen Leistungsstufen. Jeder bestimmt seinen Leistungswiderstand. Dieser Kurs steht für Power pur.

Kräftigung

LANGHANTEL

Ein Kraftausdauertraining. Kursschwerpunkt ist die Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. In 60 (bzw. 90) Minuten werden systematisch alle Muskelgruppen bearbeitet.

MUSKELWORKOUT / BODYFORMING

Um den Kurs effektiv und abwechslungsreich zu gestalten, bedienen wir uns verschiedener Hilfsmittel wie Kleinhanteln, Gewichtsscheiben, Tubes (Gummibänder) und Bälle.

BAUCH BEINE PO / BBP

Die Problemzonen Bauch, Beine und Po haben bei diesem Programm keine Chance. Ein Mix aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen sorgt für optimale Trainingsergebnisse.

BAUCH INTENSIV

Ein 30-Minuten-Powerkurs, in dem wir dem Ziel „Waschbrettbauch“ ein Stück näher kommen.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / DEHNEN / KRÄFTIGEN

Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und sitzende Tätigkeiten lassen unsere Muskulatur erschlaffen und verkürzen.

Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen und Rückenschmerzen. Ein gezieltes Gymnastikprogramm zur Verbesserung der Kraft und der Beweglichkeit kann vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Rückenzentrum

DR. WOLFF RÜCKENGERÄTEZIRKEL

Rückentraining mit Qualität für Einrichtungen mit präventiv-medizinischem Schwerpunkt. Das Rückenfitness-Zentrum ist das Ergebnis langjähriger Erfahrung in der Entwicklung von Gesundheitssportprodukten und entsprechenden Trainingskonzepten.

Wellness

BODYBALANCE

Lust auf starke und schlanke Muskeln – und gleichzeitig auch noch „abschalten“ und den Alltag für eine Weile hinter sich lassen? Wir machen es möglich mit diesem sensationellen Trainingskonzept. Jede Class folgt einer festen Reihenfolge von Übungen aus Pilates, Yoga und Tai Chi und besteht aus 45 Minuten mit einfachen, aber herausfordernden Übungen – gefolgt von einer 10-minütigen Entspannungsphase.

YOGA/ POWER YOGA®

Yoga – das jahrtausendalte Body & Soul-Training gibt Dir als vereinfachte fitnessstudiogerechte Variante den nötigen Ausgleich zum modernen stressbelasteten Alltag. Einzigartige Dehnübungen in Balance mit dynamischen Kräftigungsübungen sind sowohl fordernd, entgiftend als auch beruhigend für den Geist.

Sonstige (externe Anbieter)

BAUCHTANZ

Beim orientalischen Tanz werden alle Muskeln in Anspruch genommen – von der Fingerspitze bis in den kleinen Zeh. Durch das intensive Training erlangt man sowohl Stabilität als auch Beweglichkeit. Außerdem bewegen wir die Wirbelsäule in allen Ebenen und mobilisieren sie effektiv.

DANCE for KIDS & TEENS (7 – 18 Jahre)

In diesen Kids/Teens-Kursen werden verschiedene Tanz-Choreographien einstudiert. Videoclip-Dance, Dance-Aerobic und vieles mehr!

BALLETT FÜR KINDER

SPORT & FITNESS Center GÄRTNER



KURSPLAN

Gärtner Sport & Fitness Center GmbH

Waldstraße 99 - 75031 Eppingen
Tel.: 0 72 62 / 64 92 - Fax: 0 72 62 / 24 05
info@fitnesscenter-gaertner.de
www.fitnesscenter-gaertner.de

Montag

Uhrzeit	Kurs	Instruktor	Level	Raum	
09.30 - 10.25 Uhr	Fatburner	Alice	E M F	A3	♀
17.00 - 17.55 Uhr	Gymnastik	Sybill / Erna	E M F	A3	
18.15 - 19.25 Uhr	Langhantel	Stefan	E M F	A3	
18.30 - 19.25 Uhr	Spinning	Tanja / Sybill	E M F	S	
19.30 - 19.55 Uhr	Bauch intensiv	Stefan	E M F	A3	
20.00 - 20.55 Uhr	Spinning	Stefan	E M F	S	

Dienstag

09.30 - 10.25 Uhr	Spinning	Sybill	E M F	S	
10.30 - 11.15 Uhr	Gymnastik	Katja	E M F	A3	♀
18.15 - 19.10 Uhr	Dance	Judith	E M F	A3	
19.15 - 20.10 Uhr	Body Balance	Judith	E M F	A3	

Mittwoch

17.45 - 18.40 Uhr	Easy Spinning	Marina	E	S	♀
18.15 - 19.10 Uhr	Step	Marie	E M F	A3	
19.00 - 20.00 Uhr	Spinning	Sybill	E M F	S	
19.15 - 20.15 Uhr	Langhantel	Marie	E M F	A3	
20.20 - 21.15 Uhr	Gymnastik	Sybill	E M F	A3	♀

Donnerstag

09.30 - 10.25 Uhr	Bauch-Beine-Po	Alice	E M F	A3	
10.30 - 11.15 Uhr	Gymnastik	Martina	E M F	A3	
17.00 - 17.55 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Martina	E M F	A3	
18.00 - 18.55 Uhr	Bauch-Beine-Po	Marianne	E M F	A3	
19.15 - 20.10 Uhr	Body Balance	Marianne	E M F	A3	♀
20.15 - 21.10 Uhr	Spinning	Stefan	E M F	S	

Freitag

09.30 - 10.25 Uhr	Body Balance	Judith	E M F	A3	
18.00 - 18.55 Uhr	Muskel-Workout	Alexander	E M F	A3	♀
19.00 - 19.55 Uhr	Body Energie	Alexander	E M F	A3	
19.15 - 20.10 Uhr	Spinning	Manuel	E M F	S	

Samstag

In den Wintermonaten wechselnde Events- und Workshops – bitte beachtet die Aushänge im Studio.

Sonntag

10.30 - 11.25 Uhr	Spinning	Abwechs. Trainer	E M F	S	
-------------------	----------	------------------	-------	---	--

Erklärung:

E = Einsteiger; M = Mittel; F = Fortgeschrittene; 😊 = Kinderbetreuer Kurs (1,- €/Kind, im Villa Waldeck);

S = Spinningraum; A1 = Aerobicraum 1; A2 = Aerobicraum 2; O = Outdoor; ♀ = Pretty Women



Partner

Taekwondo-Treff Eppingen

Dienstag und Donnerstag
18.00 - 20.15 Uhr
Telefon 0173 / 3 26 56 48

Eppinger Ballettschule

Modernes Kinderballett
Mittwoch 15.00 - 15.45 Uhr
Samstag 14.15 - 16.30 Uhr
Jazz Dance
Mittwoch 15.50 - 19.15 Uhr
auf Anfrage
Telefon 0 7131 / 57 25 72

Kunst- & Musikschule Eppingen

HipHop & Funky-Jazz ab 14 J.
Freitag 19.15 - 20.30 Uhr
Telefon 0 7262 / 203 65

Rakkasin Orientalischer Tanz

Anfänger: Montag 19.00 Uhr
Fortgeschrittene: Montag 20.30 Uhr
Telefon 0 7252 / 53 67 55

Krankenkassen / VHS Kurse

Bei Fragen zu diesen Kursen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung:

Gärtner Sport & Fitness Center GmbH
Waldstraße 99 · 75031 Eppingen · Tel.: 0 72 62 / 64 92

Öffnungszeiten

Fitnesscenter Gärtner
Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr, 15.00 - 22.00 Uhr
Sa. 14.00 - 20.00 Uhr
So. 8.30 - 12.00 Uhr, 15.00 - 20.00 Uhr

Kinderbetreuung im Villa Waldeck
Mo., Di., Do. 9.10 - 11.30 Uhr
Mi., Fr. 17.00 - 20.30 Uhr

Sauna Damen
Mo., Do. 16.30 - 21.45 Uhr

Sauna gemischt
Mo. 09.30 - 12.00 Uhr
Di., Mi., Fr. 16.30 - 21.45 Uhr
Sa. 14.30 - 19.30 Uhr
So. 16.00 - 19.30 Uhr