

Kursbeschreibungen

Total Body Workout

Gezieltes Ganzkörpertraining mit Langhanteln, Tubes, Brasil etc. Für Frauen und Männer, die nicht gern allein trainieren und den Körper straffen und formen wollen.

Pilates

Harmonische Bewegungen mit bewusstem Anspannen der tiefliegenden Rumpfmuskeln. Für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen und ihre Körpermitte stärken wollen. Verspannungen lösen, Körperhaltung, Lebensqualität und Beweglichkeit verbessern.

BBP

Mit Kräftigungsübungen werden Bauch, Beine, Po und Rücken mit und ohne Hilfsmittel gekräftigt und gestrafft. Am Ende des Kurses werden die trainierten Muskeln gedehnt um Verspannungen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu erhalten.

Cycling

Ein unterhaltsames Ausdauer- und Konditionstraining auf feststehenden Bikes bei motivierender Musik. Straffung der Beinmuskulatur, Herzkreislauftraining und Fettverbrennung.

Starker Rücken

Kräftigungs- und Mobilisationsübungen mit und ohne Hilfsmittel für die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Verbesserung der Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination. Ein idealer Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag.

STRONG by Zumba

Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Koordinationstraining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Du verbrennst Kalorien, während du deine Arme, Beine, Bauch- und Pomuskeln stärkst.

Jumping

Gelenkschonendes Ausdauertraining für Jedermann, auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Kräftigung aller Körperpartien. Bei mitreisender Musik bietet es ein tolles Gruppengefühl und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Sprünge und Techniken sind leicht zu erlernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse

Bodyfit

Eine Kombination aus straffenden und formenden Übungen mit und ohne Zusatzgeräten, die auf unterschiedliche Körperpartien abgestimmt sind. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.

Hot Iron

Es handelt sich um ein Langhanteltraining mit dem Ziel die Kraftausdauer zu verbessern und Fett abzubauen. Die Stunde wird mit Musik untermalt. Die Hanteln können individuell mit Gewichtsscheiben bestückt werden, so dass jedem Trainingsstand entsprochen werden kann.

Yoga

Bringt Körper und Geiste wieder ins Gleichgewicht. Bei dem dynamischen Yogastil (Vinyasa Flow) werden die Körperübungen mit dem Atem verbunden und dienen als Hilfsmittel für die völlige Entspannung. Die Bewegungen gehen ineinander über, die Beweglichkeit wird gefördert, der Körper wird stabilisiert und gekräftigt und durch die Entspannung am Ende der Stunde, genießt du die Stille und kommst zur Ruhe. Eine Reise von außen nach innen.

Deep Work

Ein einzigartiges athletisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Es ist wie die chinesische Medizin auf fünf Elemente aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Bei kombinierten Kraft-Schwung-Elementen kommt mit Sicherheit jeder auf seine Kosten.

Zumba

Der Kurs, mit dem die Tanz-Fitness-Revolution begann und der die Art, was wir unter Workout verstehen, für immer verändert hat. Er macht Spaß, ist effektiv und das Beste daran? Er ist für jeden geeignet!

Fit ab 50

Kräftigung, Koordination und Gleichgewichtsübungen, mit und ohne Gewichte. Es werden die Muskeln gekräftigt und die Stabilisierung des Körpers verbessert. Ein Kurs für jedes Alter!

Step für (Wieder) Einsteiger

Schrittkombinationen rund um und über den Step garantieren Abwechslung im Ausdauerbereich. Gleichzeitig werden Koordination und Beweglichkeit verbessert, die Fettverbrennung aktiviert und Bein und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Ein Muss für jeden der Spaß an Bewegung hat!

Kursplan Januar bis April 2018



peb2 GbR

Pfullinger Str. 6 · 72800 Eningen u.A.
Telefon 071 21/3 17 79-90 · info@peb2.de

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 8.00–22.30 Uhr

Sa/So/Feiertage 9.00–18.00 Uhr

Kinderbetreuung:

Di+Do 8.45–11.45 Uhr, So 9.45–12.15 Uhr

Kursplan Januar bis April 2018

Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
9:00-9:50		9:00-9:50	9:00-9:50	9:00-9:50		9:00-9:50	9:00-9:50	9:00-9:50	9:00-9:50				10:00-10:50
Bodyfit Manuela		Rehasport Hüft- und Knie Steffi M. 😊	Workout mit & ohne Step Katrin Z. 😊	Fit ab 50 Manuela		BBP Steffi M. 😊	Rehasport Hüft- und Knie Mario 😊	Total Body Workout Heike	AOK FitMix** Katrin Z.				Sonntag Special laut Aushang TEAM 😊
10:00-10:50		10:00-10:50	10:00-10:50	10:00-10:50		10:00-10:50	10:00-10:50	10:00-10:50					11:00 - 12:00
Starker Rücken Manuela		Rehasport Rücken Steffi M. 😊	Pilates Katrin Z. 😊	Step für Wieder- Einsteiger Manuela		Pilates Steffi M. 😊	Rehasport Rücken Mario 😊	Cycling* Einsteiger Heike					Cycling* TEAM 😊
		11:00 - 11:50											
		Rehasport Rücken Tina 😊											
		14 :30 - 15:20											
		Rehasport nach Krebs Brigitte/Sabine											
						17:30-18:30	17:30 - 18:20	17:50 - 18:45					
						AOK FitMix** Katrin S.	Deep Work Steffi S.	Rehasport Hüft- und Knie Ulli					
18:00- 18:50		18:00 - 18:50		18:30-19:20		18:30 - 19:20		18:00-19:00					
Zumba® Enrica		BBP Jenny		Starker Rücken Heike		Jumping* Jenny ab KW 10		Hot Iron Silvia					
19:00-20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00-20:00	19:30-20:20	19:30-20:30		19:30 - 20:30	19:15 - 20:15					
Hot Iron Silvia	Jumping* Pia	STRONG by Zumba® Jenny	Cycling* Lisa	Total Body Workout Heike	Cycling* Walter		Cycling* Jenny	Cycling* Silvia					
20:10-21:00	20:10 - 21:00												
Starker Rücken Silvia	Yoga Nadine												
*telefonische Anmeldung 31779-90	07121-	** exklusiv für AOK-Versicherte	😊 Kurs mit Kinderbetreuung				Kräftigung	Cardio&Dance		Gesund&Fit			Rehasport&Krankenkasse

Weitere Informationen zu neuen Rehasport Gruppen an der peb2-Theke

Sonntag Special: es erwartet euch ein wechselndes Kursprogramm. Kursinhalt nach Aushang