

## 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!

### Dance Mix

Schrittkombinationen mit und ohne 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!

### Aquafitness

„Fühl Dich leicht und schwerelos im Element Wasser!“ Und genau deshalb ist das der perfekte Ort für ein schonendes Aquafit Workout. Hier werden deine Muskeln zwar gezielt und effektiv trainiert, aber deine Gelenke werden dabei trotzdem entlastet und geschont. Durch den Wasserwiderstand werden alle Muskelpartien wunderbar gestärkt und stabilisiert.

### Joggen für Einsteiger

„Laufschuhe an und los geht's in die wunderschöne Landschaft rund um unser peb2.“

Dein Ziel ist es einen 5–10km Lauf zu absolvieren? Hier kannst Du dieses Ziel gemeinsam mit einer Gruppe erreichen. Erlerne mit deinem Trainer, wie Du optimal auf dein Ziel trainieren kannst und was dabei alles zu beachten ist. Gemeinsam absolvieren wir dann zum Abschluss einen Lauf hier in der Umgebung.

# Kursplan April bis September 2018



peb2 GbR

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

### Öffnungszeiten:

Mo/Mi/Fr 8.00–22.30 Uhr  
Di und Do 7.30–22.30 Uhr  
Sa/So/Feiertage 9.00–18.00 Uhr

### Kinderbetreuung:

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

# Kursplan

## April bis September 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	
						7:15 - 8:05 Body Workout Sarah							
9:00-9:50		9:00-9:50	9:00-9:50	9:00-10:20	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 Sarah		Rehasport Hüft- und Knie Steffi 😊	Workout mit & ohne Step Katrin Z. 😊	Waldyoga Sarah	Rehasport Rücken Katrin S.	Rehasport Hüft- und Knie Mario 😊	BBP Steffi 😊	Total Body Workout Heike	AOK FitMix** Katrin Z.				Sonntag Special laut Aushang TEAM 😊
10:00-10:50	10:45 - 11:15	10:00-10:50	10:00-10:50	10:30 - 11:20	10:00 - 10:50	10:00 - 10:50	10:00 - 10:50	10:00-10:50	10:30 - 11:00				11:00 - 12:00
Starker Rücken Sarah	Aquafitness Freibad Eningen Brigitte	Rehasport Rücken Steffi 😊	Pilates Katrin Z. 😊	Dance Mix Sarah	Rehasport Hüft- und Knie Katrin S.	Rehasport Rücken Mario 😊	Pilates Steffi 😊	Cycling* Einsteiger Heike	Aquafitness Freibad Eningen Brigitte				Cycling TEAM 😊
		11:00 - 11:50								ab 14:00			
		Rehasport Rücken Christina								geführte Radtour laut Aushang			
15:00 - 15:45		14 :30 - 15:20		16:00 - 16:50		16:15 - 17:15							
Tänzerische Früherziehung (ab 3 Jahren) Sarah		Rehasport nach Krebs Brigitte/Sabine		Hip Hop (ab 5 Jahren) Sarah		Jazz Dance (ab 10 Jahren) Sarah							
16:00 - 17:00		17:00 - 17:50	17:00 - 17:50	17:00 - 17:50	17:30-18:30	17:30 - 18:20	17:50 - 18:45	17:00 - 17:50					
Kinderballett (ab 5 Jahren) Sarah		Rehasport nach Krebs Brigitte/Sabine	Rehasport Hüft- und Knie/Rücken Katrin S.	Fitkids (ab 7 Jahren) Sarah	AOK FitMix** Katrin S.	Deep Work Steffi S.	Rehasport Hüfte/Knie Ulli	Rücken/Pilates Steffi					
18:00 - 18:50		18:00 - 18:50	18: 00 - 18:50	18:30-19:20	18:00 - 19:20	18:30 - 19:20		18:00-19:00					
Zumba Enrica		BBP Jenny	Rehasport Rücken Katrin S.	Starker Rücken Heike	Joggen für Einsteiger für 5-10 km Lauf Sarah	Jumping* Jenny		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												
	Yoga Nadine												
*telefonische Anmeldung 07121-31779-90		** exklusiv für AOK-Versicherte		😊 Kurs mit Kinderbetreuung	Kräftigung		Cardio & Dance		Gesund & Fit		Rehasport & Krankenkasse		

**FLÄCHENKURSE:** Montag/Donnerstag 19:00 - 19:30 Uhr Bauch Spezial  
Montag/Donnerstag 19:30 - 20:00 Uhr Functional Fatburner  
keine Anmeldung erforderlich  
Mittwoch 19:30 - 20:00 Uhr Blackroll

Rehasport: Weitere Informationen an der peb2-Theke

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

Aquafitness: Ausschließlich der Eintritt ins Freibad ist selbst zu bezahlen. Im Anschluss kann noch geschwommen werden.

Kids Kurse - Infos und Anmeldung an der peb2-Theke