

Kursbeschreibungen

Total Body Workout / Body Attack / Power 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.

Bauch meets Pilates

Gezieltes Bauchtraining mit Elementen aus dem Pilates. Steigerung der Rumpfstabilität, Kräftigung und Beweglichkeit sind die Hauptziele.

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 mitreißender 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!

FitKids

Funktionelles Krafttraining für Jungen & Mädchen mit Power! Für starke Knochen, mehr Körpergefühl & Selbstbewusstsein! Abwechslungsreiches Programm mit Hanteln, Seilen, Körpergewicht & Schlingentrainer unter fachmännischer Anleitung eines Trainers.

Breakletics

BREAKLETICS ist das geniale Workout aus der Verschmelzung von Fitness mit Breakdance. Das hocheffektive High-Intensity Intervall Training führt dich rasch zu deinem Traumkörper! Hier hören die meisten Fitness Programme auf, doch Breakletics schult zusätzlich noch deine Konzentration, Koordination, Flexibilität, Gleichgewicht und Rhythmus.

Barre Fitness

Im Barre Fitness sind Elemente von Ballett Barre, Pilates, funktionelles Training und Stretching vereint. Mit einer Vielzahl von Modifikationen für alle Fitnesslevel ausgestattet, sind keine zwei Workouts immer gleich.

TRX Zirkel

TRX ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden. Da die Gurte des TRX beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz. Somit zählt das TRX zu den effektivsten Trainingsformen der Welt.

Functional Fatburner

Functional Fatburner ist eine „Trainingsform“, die sich auf Übungen bzw. Bewegungsformen stützt, die alltagsnah sind (oder sein sollen) und komplexe, natürliche Bewegungsabläufe beinhaltet, gepaart mit hoch intensiven Intervallen. Die Muskeln werden nicht isoliert an Maschinen trainiert, sondern verschiedene Muskelpartien gleichzeitig.

Functional Bodyfit

Functional Bodyfit ist ähnlich wie der Functional Fatburner, nur das im Functional Bodyfit der Fokus auf der Kräftigung liegt.


Bewegung und Begegnung

Kursplan Oktober bis Dezember 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 7.00–22.30 Uhr
Sa/So/Feiertage 9.00–18.00 Uhr

Kinderbetreuung:

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

Kursplan

15. Oktober bis 31. Dezember 2018

Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Trainingsfläche	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Trainingsfläche	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Trainingsfläche	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg	Trainingsfläche	Kursraum Achalm	Kursraum Georgenberg
Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag		Sonntag	
					8:10 - 09:00 Rehasport Schulter und Rücken Natalie			7:15 - 8:05 Body Workout Katrin/Heike									
9:00 - 9:50 Rehasport Natalie	09:00 - 09:50 Yoga Maria	09:00 - 09:45 Functional Bodyfit Heike	9:00 - 9:50 Rehasport Hüfte/Knie Steffi 😊	9:00 - 9:50 Workout mit & ohne Step Katrin Z. 😊	9:00 - 10:00 BBP mit Step Elementen Natalie	9:00 - 9:50 Rehasport Rücken Katrin S.		9:00 - 9:50 Rehasport Hüfte/Knie Mario 😊	9:00 - 9:50 BBP Steffi 😊		9:00 - 9:50 Total Body Workout Heike/Natalie	9:00 - 9:50 AOK FitMix** Katrin Z.					10:00-10:50 Sonntag Special laut Aushang TEAM 😊
10:00 - 10:50 Starker Rücken Natalie			10:00 - 10:50 Rehasport Rücken Steffi 😊	10:00-10:50 Pilates Katrin Z. 😊	10:00 - 11:00 Rücken Relax Natalie	10:00 - 10:50 Rehasport Hüfte/Knie Katrin S.		10:00 - 10:50 Rehasport Rücken Mario 😊	10:00 - 10:50 Pilates Steffi 😊		10:00 - 10:50 Cycling* Einsteiger Heike/Natalie						11:00 - 12:00 Sonntag Special laut Aushang TEAM 😊
			11:00 - 11:50 Rehasport Rücken Christina 😊	11:00 - 11:50 Rehasport Lunge Steffi M. 😊		11:00 - 11:50 Rehasport Rücken Katrin S.		11:00-11:50 Reha Natalie									
			14:30 - 15:20 Rehasport nach Krebs Brigitte/Sabine												15:00 - 16:00 Functional Fatburner Paul		
	17:30 - 18:30 Rehasport Lunge Mario		17:00 - 17:50 Rehasport nach Krebs Brigitte/Sabine	17:00 - 17:50 Rehasport Hüfte/Knie u. Rücken Katrin S.	17:30 - 18:20 Rehasport Rücken Natalie	17:30 - 18:30 AOK FitMix** Katrin S.		17:30 - 18:20 Deep Work Steffi S.	17:50 - 18:45 Rehasport Hüfte/Knie Ulli	18:00 - 18:45 Fit-Kids 12-16 Jahre Paul							
18:00 - 18:50 Step Enrica	18:30 - 19:30 PowerWorkout Moni	18:15 - 18:45 TRX-Zirkel Silvia	18:00 - 18:50 BBP Jenny	18:00 - 18:50 Rehasport Rücken Katrin S.	18:30 - 19:20 Starker Rücken Heike/Natalie	18:30 - 19:30 Breakletics Katharina		18:30 - 19:20 Jumping* Jenny	19:00 - 20:00 Rehasport Rücken Ulli	19:00 - 19:30 Bauch spezial Katrin	18:00-19:00 Rücken Silvia	18:00 - 19:00 Cycling* Maika					
19:00-20:00 Hot Iron Silvia	19:30 - 20:30 BodyAttack Moni	19:00 - 19:30 Bauch Special Katrin	19:00 - 20:00 STRONG by Zumba® Jenny	19:00 - 20:00 Cycling* Bernd	19:30 - 20:20 Total Body Workout Heike/Natalie	19:30 - 20:30 Cycling* Walter	19:30 - 20:00 Blackroll Heike	19:30 - 20:30 Cycling* Jenny		19:30 - 20:00 Functional Fatburner Katrin	19:00 - 20:00 Hot Iron Silvia						
20:10 - 21:00 Yoga Maria	20:30 - 21:15 Bauch meets Pilates Moni	19:30 - 20:00 Functional Fatburner Katrin	20:00 - 21:00 Barre Fitness Steffi M.														
*telefonische Anmeldung 07121-31779-90			** exklusiv für AOK-Versicherte			😊 Kurs mit Kinderbetreuung		Kräftigung			Cardio & Dance		Gesund & Fit		Rehasport & Krankenkasse		
Rehasport: Weitere Informationen an der peb2-Theke																	
Sonntags Special: Es erwartet euch ein wechselndes Kursprogramm. Kursinhalt nach Aushang																	
Flächenkurse: Keine Anmeldung erforderlich. Findet im 1. OG statt.																	
Kids Kurse: Infos an der peb2-Theke																	