

 Wir sind  
**Eimsbüttel**

Herbst/Winter 2017/2018

# Kursprogramm



# Unser neues FitGym Programm

Vielfalt, Kompetenz und Gesundheit. Vor allem aber Spaß! Die FitGym bietet pro Woche über 170 Kurse, die Sie Ihren persönlichen Zielen näher bringen werden. Ob klassisch oder voll im Trend, morgens, abends oder am Wochenende – Sie finden bestimmt den passenden Kurs.

Alle Kurse werden von unserem qualifizierten Trainerteam geleitet. Bitte beachten Sie die Studio-Exklusiv-Kurse. Diese Kurse können nur im Rahmen einer Studiomitgliedschaft besucht werden. Haben Sie Fragen oder Anmerkungen zu unserem Kursprogramm senden Sie gerne eine Mail an [fitgym@etv-hamburg.de](mailto:fitgym@etv-hamburg.de).

Änderungen sind vorbehalten.

<b>Beiträge</b>	<b>Grundbeitrag</b> (mtl.)	<b>Aufnahmegebühr</b> (einmalig)
Erwachsene ab 18 Jahre	23,50 €	24,60 €
Schüler/Azubi/Student/ Arbeitssuchender ab 18 Jahre	17,00 €	18,75 €
Kinder unter 18 Jahre	13,50 €	16,20 €
Sonderbeitrag für ETV-Studio	34,00 €	74,40 €

**Familienrabatte entnehmen Sie dem ETV Sportprogrammheft.**

## Fitness, Cardio und Workout

Mo.	09:00 – 10:15	Fitness complete	SPH
Mo.	09:00 – 10:15	Fitness light & Entspannung	Gym III
Mo.	09:30 – 10:30	Bodyworkout	Gym I
Mo.	18:00 – 19:00	Fitness complete	SPH
Mo.	19:00 – 20:00	Fitness complete	SPH
Mo.	19:00 – 20:00	BBP	UH
Mo.	20:00 – 21:00	Fitness complete 50+	UH
Mo.	20:00 – 21:00	Bodyworkout	Gym III
Mo.	21:00 – 22:00	Fitness Complete	Gym III
Di.	10:00 – 11:00	Fitness complete	SPH
Di.	17:00 – 18:00	Skigymnastik	Gym V
Di.	18:00 – 19:00	BBP	Gym II
Di.	18:00 – 19:00	Fitness complete	SPH
Di.	19:00 – 20:00	BBP	Gym II
Di.	20:00 – 21:00	Fitness complete	SPH
Di.	20:00 – 21:00	Hot Iron® 1/Hot Iron® 2	Gym V ●
Mi.	09:00 – 10:00	Fitness complete	SPH
Mi.	09:45 – 10:45	Bodyworkout	Gym V
Mi.	18:00 – 19:00	Fitness complete	Gym V
Mi.	19:00 – 20:00	BBP	Gym V
Mi.	19:00 – 20:00	Super Sweat	Gym II
Do.	09:30 – 10:30	Fitness light	LOK III
Do.	10:30 – 11:30	Hot Iron® 1/Hot Iron® 2	Gym V ●
Do.	17:00 – 18:00	Fitness complete	Gym II
Do.	18:00 – 19:00	Fitness complete	SPH
Do.	19:00 – 20:00	Skigymnastik	SPH
Do.	19:00 – 20:00	BBP	Gym II
Do.	20:00 – 21:00	BBP	Gym I
Do.	20:00 – 21:00	Hot Iron® 1	Gym II ●
Do.	21:00 – 22:00	Fitness Complete	Gym I
Fr.	09:00 – 10:15	Fitness complete	UH
Fr.	18:00 – 19:00	Langhantel Workout	Gym V ●
Fr.	19:00 – 20:00	BBP	Gym I
Fr.	19:30 – 21:00	Fitness-Boxen	UH
Fr.	20:00 – 21:00	Fitness complete	Gym I
Sa.	10:00 – 11:00	Bodyworkout	Gym I
Sa.	10:00 – 11:00	Fitness complete	Gym V
Sa.	11:00 – 12:00	BBP	Gym V

Sa.	12:00 – 13:00	Skigymnastik (ab 6.1.18)	UH
Sa.	12:00 – 13:00	Fit Fight	Gym I
Sa.	16:45 – 17:15	Bauch pur	Gym V
Sa.	17:15 – 18:15	Hot Iron® 1	Gym V ●
So.	10:00 – 11:00	Fitness complete	SPH
So.	11:00 – 12:00	BBP	SPH
So.	12:00 – 13:30	Skigymnastik	UH
So.	17:00 – 18:00	Fitness complete	Gym V
So.	17:30 – 18:00	Bauch pur	Gym I
So.	18:00 – 19:00	Rückenworkout	Gym V
So.	18:00 – 19:00	Fitness complete	Gym I

## Functional Training

Mo.	18:00 – 19:00	deepWORK®	Gym II
Mo.	18:00 – 19:00	Crosstraining	Gym III ●
Di.	09:30 – 10:30	BodyART®	Gym I ●
Di.	19:00 – 20:00	Harmonic FIT (Anm. erforderlich)	Gym III ●
Di.	20:00 – 21:00	Harmonic FIT (Anm. erforderlich)	Gym III ●
Mi.	18:00 – 19:00	Athletic Workout	Gym I
Mi.	18:00 – 19:00	Crosstraining	Gym III ●
Mi.	20:00 – 21:00	BodyART®	Gym II ●
Sa.	13:30 – 14:30	Strong by Zumba	Gym I

## Seniorfit

Mo.	10:15 – 11:15	Seniorfit	SPH
Mo.	10:30 – 11:30	Seniorfit	Gym III
Mo.	11:15 – 12:15	Seniorfit	SPH
Mo.	19:30 – 20:45	Seniorfit für Frauen	IM
Mo.	20:15 – 21:15	Seniorfit	Gym I
Di.	10:00 – 11:00	Seniorfit für Frauen	UH
Di.	11:30 – 12:30	Seniorfit	Gym III
Mi.	10:00 – 11:00	Seniorfit	UH
Mi.	20:00 – 21:00	Seniorfit	Gym III
Do.	09:00 – 10:00	Seniorfit	Gym III
Do.	10:00 – 11:15	Seniorfit für Männer	SPH
Do.	10:00 – 11:00	Seniorfit	Gym III
Do.	19:00 – 20:00	Seniorfit	Gym I
Fr.	11:00 – 12:00	Seniorfit	Gym III

## Haltung & Stabilität

Mo.	10:30 – 11:30	Rückengymnastik	Gym I
Mo.	10:30 – 11:30	Pilates & baby	Gym II ●
Mo.	17:00 – 18:00	Pilates	Gym III
Mo.	18:45 – 20:00	Pilates	KILO
Mo.	19:00 – 20:30	Pilates	MUSI
Mo.	19:00 – 20:00	Rückengymnastik	Gym I
Mo.	20:15 – 21:15	Pilates	Gym II
Di.	09:30 – 10:30	Pilates & Stretch	LOK III
Di.	09:30 – 10:30	Balance und Stabilität	Gym V
Di.	10:30 – 11:30	Faszienfitness	Gym V ●
Di.	10:30 – 11:30	Rückengymnastik & Relax	LOK III
Di.	11:00 – 12:00	Rückengymnastik	SPH
Di.	12:00 – 13:00	Rückengymnastik & Beckenboden	SPH
Di.	17:00 – 18:00	Rückengymnastik	Gym III
Di.	17:00 – 18:00	Pilates	Gym IV
Di.	18:00 – 19:00	Rückengymnastik	Gym I
Di.	19:00 – 20:00	Rückengymnastik	Gym I
Di.	19:45 – 20:45	Pilates	DÖH
Di.	20:00 – 21:00	Pilates	UH
Di.	20:00 – 21:00	Pilates	Gym II
Mi.	09:00 – 10:00	Rückengymnastik	Gym I
Mi.	10:45 – 11:45	Bauch Rücken Stretch	Gym V
Mi.	13:45 – 14:45	Rückengymnastik	Gym III
Mi.	17:00 – 18:00	Rückengymnastik	Gym III
Mi.	18:00 – 18:55	Pilates	Gym II
Mi.	19:00 – 20:00	RückenAktiv - Prävention	Gym I ●
Mi.	19:00 – 20:00	Pilates	MUSI
Mi.	19:30 – 20:30	Pilates	HW-GymA
Mi.	20:30 – 21:30	Pilates	HW-GymA
Do.	10:30 – 11:30	Balance & Stabilität	LOK III
Do.	10:30 – 11:30	Rückengymnastik	Gym I
Do.	11:30 – 12:30	Rückengymnastik	Gym I
Do.	17:00 – 18:00	Rückengymnastik	Gym III
Do.	18:00 – 19:00	Rückengymnastik	Gym III
Do.	19:00 – 20:00	Rückengymnastik	Gym III
Do.	20:00 – 21:00	Rückenworkout	Gym III
Fr.	09:30 – 10:30	Pilates 55+	Gym I
Fr.	09:30 – 10:30	Pilates	Gym II

Fr.	10:30 – 11:30	Rückengym	Gym II
Fr.	10:30 – 11:30	Pilates	Gym I
Fr.	11:30 – 12:30	Rückengymnastik	Gym II
Fr.	16:45 – 17:30	Rückengymnastik	Gym II
Fr.	17:00 – 18:00	Faszienfitness	Gym V ●
Fr.	17:00 – 18:00	Pilates	Gym III
Fr.	18:30 – 19:30	Pilates	Gym III
Sa.	11:00 – 12:00	Rückenworkout	Gym I
Sa.	16:00 – 17:00	Pilates	Gym III
So.	11:15 – 12:15	Pilates	Gym I
So.	16:30 – 17:30	Pilates	Gym I
So.	18:00 – 19:00	Rückenworkout	Gym V

## Tanz (ETVmoves)

Mo.	19:00 – 20:15	NIA®	Gym II ●
Mo.	20:15 – 21:30	Modern/Jazz	Gym V
Di.	18:00 – 19:00	Line Dance Anfänger/Mittelstufe	UH
Di.	18:00 – 19:00	Pole-Dance (Anmeldung erforderlich)	Gym V ●
Di.	18:30 – 19:30	Barre Fusion	HW-GymA
Di.	19:00 – 20:00	Line Dance Fortgeschrittene	UH
Di.	19:00 – 20:00	Zumba®	SPH
Di.	19:30 – 21:00	Cheerdance	HW-Gym-A
Di.	21:00 – 22:15	Contemporary Dance	Gym II
Mi.	09:30 – 10:30	NIA®	Gym II ●
Mi.	17:00 – 18:00	Lyrical Dance (Tanzerfahrung bevorzugt)	Gym V
Mi.	17:00 – 18:00	Zumba®	Gym I
Mi.	21:00 – 22:00	Tanzspaß	Gym II
Do.	18:30 – 19:30	Zumba®	Gym V
Do.	21:00 – 22:00	Pole-Dance (Anmeldung erforderlich)	Gym V
Fr.	17:30 – 18:30	Salsa Dance für Fortgeschrittene	Gym II ●
Fr.	18:00 – 19:00	Zumba®	HW-GymA
Fr.	18:30 – 19:30	NIA®	Gym II ●
Fr.	19:30 – 20:30	Zumba®	Gym II
Sa.	12:00 – 13:00	Zumba®	Gym V
So.	12:00 – 13:00	Zumba®	SPH

## Alter Krafraum

Mo.	17:00 – 19:30	Krafttraining	KR
Mo.	18:00 – 18:30	Bauch Express	KR
Di.	08:45 – 11:15	Krafttraining	KR
Mi.	18:00 – 20:00	MB-Haltungsfit (Morbus Bechterew)	KR
Mi.	20:00 – 22:00	Krafttraining	KR
Do.	08:45 – 11:15	Krafttraining	KR
Do.	16:00 – 18:00	Krafttraining AnfängerInnen	KR
Do.	18:00 – 21:00	Krafttraining	KR

## Spinning

Mo.	19:15 – 20:15	Spinning® I-II	Gym V ●
Di.	19:00 – 20:00	Spinning® I-II	Gym V ●
Do.	19:30 – 21:00	Spinning® XL	Gym V ●
Fr.	08:30 – 09:30	Spinning® I-II	Gym V ●
Fr.	19:00 – 20:00	Spinning® II	Gym V ●
So.	14:15 – 15:15	Spinning® I-II	Gym V ●
So.	15:15 – 16:15	Spinning® Intro (1x im Monat – Anmeldung erforderlich)	Gym V ●

## Body & Mind

Mo.	09:15 – 10:30	Vinyasa Yoga advanced	Gym IV
Mo.	10:30 – 11:45	Vinyasa Yoga basic	Gym IV
Mo.	17:00 – 18:00	Vinyasa Yoga	Gym IV
Mo.	18:00 – 19:15	Vinyasa Yoga advanced	Gym IV
Mo.	18:30 – 19:45	Qigong/Burn-Out Prophylaxe	HW-GymA
Mo.	19:00 – 20:00	Stretch/Relax	Gym III
Mo.	19:15 – 20:30	Vinyasa Yoga	Gym IV
Mo.	20:00 – 21:15	Sivananda Yoga	KILO
Mo.	20:30 – 22:00	Kundalini Yoga	Gym IV
Di.	07:15 – 08:30	Vinyasa Yoga basic	Gym IV
Di.	10:30 – 11:45	Chi Flow	Gym I ●
Di.	19:00 – 20:00	Stretch und Relax	Gym IV
Di.	20:00 – 21:30	Vinyasa Yoga basic	Gym I
Di.	20:15 – 21:30	Vinyasa Yoga advanced	Gym IV
Di.	21:00 – 22:15	Vinyasa Yoga	Gym III
Mi.	08:30 – 09:45	Yoga Rücken & Gelenke	Gym IV

Mi.	11:30 – 12:30	Sivananda Yoga & Meditation	Gym IV
Mi.	18:30 – 19:45	Vinyasa Yoga	Gym IV
Mi.	20:00 – 21:15	Vinyasa Yoga basic	Gym IV
Do.	07:30 – 08:00	Sivananada Yoga 30'	Gym IV
Do.	08:00 – 08:30	Sivananada Yoga 30'	Gym IV
Do.	09:15 – 10:30	Vinyasa Yoga	Gym IV
Do.	11:30 – 12:45	Yin Yoga	Gym IV
Do.	17:45 – 19:00	Vinyasa Yoga basic	Gym IV
Do.	19:15 – 20:45	Hatha Yoga-Prävention	Gym IV ●
Do.	19:15 – 20:30	Vinyasa Yoga	KILO
Do.	20:00 – 21:30	Yin Yoga	MUSI
Do.	21:00 – 22:15	Vinyasa Yoga	Gym IV
Fr.	10:30 – 12:00	Yoga für Rücken & Gelenke	Gym IV
Fr.	16:00 – 17:30	Sivananda Yoga	Gym IV
Fr.	17:30 – 18:30	Sivananda Yoga	Gym IV
Fr.	19:30 – 20:45	Vinyasa Yoga	Gym III
Sa.	10:30 – 12:00	Meditation	Gym IV
Sa.	12:00 – 13:15	Vinyasa Yoga	Gym IV
Sa.	14:00 – 15:15	QiGong	Gym IV
Sa.	17:00 – 18:15	Vinyasa Yoga Basic	Gym IV
So.	10:00 – 11:15	Vinyasa Yoga	Gym IV
So.	12:30 – 14:00	Vinyasa Yoga	Gym IV

## Probestundenkarten

Möchten Sie unser Kursprogramm kennenlernen? Wir laden Sie herzlich zu vier kostenlosen und unverbindlichen Probestunden ein. Sie erhalten einmalig einen Probegutschein im Sportbüro oder im Studio. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



**Studio**  
Fitness und Gesundheit



**FitGym**

### Gutschein für 4 Probestunden

Name, Vorname

Gültig von - bis

Stempel ETV



# Kursbeschreibungen FitGym

## **Athletic Workout**

Athletic Workout ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzequipment basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das richtige um sich auszupowern und die eigenen Grenzen zu testen. Eine Grundfitness sollte gegeben sein um die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen zu können. Alle die sich in ihrem Training weiterentwickeln wollen sind in diesem Kurs genau richtig.

## **Balance und Stabilität**

Balanceübungen trainieren das Gleichgewicht, wirken positiv auf die Körperhaltung, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln und dienen auch der Entspannung. Ziel und Zweck der Übungen des Stabilisationstrainings ist die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

## **Barre Fusion**

Mix aus Ballett und Workout. Nach einem Warm-Up im Raum wird an der Ballettstange gearbeitet. Kräftigung der Muskulatur sowie Übungen für eine gute aufrechte Körperhaltung und Steigerung der Beweglichkeit. Ein Bodenteil inklusive Bauchmuskeltraining gehört ebenfalls zum Profil.

## **Bauch Beine Po**

Ein spezielles Straffungs- und Kräftigungsprogramm für die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Mit Zusatzgeräten wie z.B. Kurzhanteln, Langhanteln und Tubes.

## **Bauch Rücken Stretch**

Gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie ein ausgewogener Dehn- und Entspannungsteil.

## **Bauch pur**

Gezielte Kräftigungsübungen für einen optimalen Aufbau der Bauchmuskulatur.

## **bodyArt®**

Ganzheitliches Körpertraining basierend auf den 5 Elementen. bodyART verbindet Kraft, Flexibilität und Balance miteinander und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

## **Bodyworkout**

Nach einem Warm-up geht es in den Hauptteil der Stunde. Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Mit Zusatzgeräten wie z.B. Kurzhanteln, Langhanteln und Tubes.

## **Cheerdance**

EinMix aus tänzerischen Elementen, Drehungen und Cheersprüngen. Diese Tanzrichtung lebt von Synchronität und Ausstrahlung und richtet sich an Mädchen und Frauen, die Spaß und Freude an Musik, Tanz und Teamgeist haben.

## **Chi Flow**

Dynamisches Workout für Körper, Geist und Seele. Der Kurs variiert im Inhalt und in der Intensität im Zyklus der Jahreszeiten. Elemente aus Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Pilates und Entspannung werden mit tänzerischen Elementen harmonisch kombiniert.

## **Contemporary Dance**

Hier wird das Prinzip von „fall and recovery“, dem Fallen lassen und Auffangen von verschiedenen Körperteilen, angewandt. Zum Unterrichtsinhalt gehört ein Warm up, mit verschiedenen Abfolgen zur Vorbereitung auf die Choreografien. Es werden manchmal kleine tänzerische Improvisationen in den Unterricht mit einfließen, hier ist keine Technik gefragt, sondern einfach daserspüren des Körpers und das freie Bewegen zur Musik.

## **Cross Training**

Intensives Kraft- und Ausdauertraining, das aus vielen funktionellen Übungen besteht. Diese werden kurz aber intensiv ausgeführt und ähneln stark einem klassischen Zirkeltraining.

## **deepWORK®**

Vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Anstrengende Ausdauersequenzen werden mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen kombiniert.

## **Faszienfitness**

Spezielle Übungen lassen die Faszien wieder glatt gleiten. Bestandteil sind Übungen, die den Körper mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglich machen. Eine zylinderförmige Schaumstoffrolle massiert Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter der Haut. Faszienfitness wirkt stressabbauend, macht die Muskeln geschmeidiger und löst Verklebungen im Bindegewebe.

## **Fit Fight**

Fit Fight verbindet Techniken aus dem Kampfsport mit Aerobicsschritten. Ein perfektes Ganzkörpertraining für alle die an ihrer Ausdauer und Koordination arbeiten wollen.

## **Fitness complete**

Fitness für den ganzen Körper. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Die Intensität liegt im mittleren bis hohen Bereich. Spaß und Schwitzen steht neben dem effektiven Training im Vordergrund.

## **Fitness light**

Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und den ganzen Körper moderat trainieren möchten. Diese Stunde besteht aus Ausdauer (Low Impact), Kräftigung und Stretching.

## **Hot Iron 1**

Ein athletisches Kraftausdauertraining mit Langhantel für den ganzen Körper; individuell gestaltbar, da Gewichte variiert werden können.

## **Hot Iron 2**

Aufbauend auf Hot Iron 1 werden Umfang, Intensität und Übungsvarianz gesteigert. Für Fortgeschrittene!

## **Iron Cross ( Aufbauend auf Hot Iron 1+2)**

Hier wird vermehrt der Kraftanteil trainiert. Die Muskeln werden spürbar straffer und das Körperfett nimmt ab. Spüre den Unterschied! Für Fortgeschrittene!

## **Langhantel Workout**

Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates mit Langhanteln und Verbesserung der Körperhaltung sowie der körperlichen Fitness.

## **Lyrical Dance**

Fließende Bewegungen werden beim Lyrical Dance mit Elementen aus Ballett, Jazz und Modern verbunden. Die Stunde beginnt mit einem technikorientierten Warm-Up: Kraft- und Stretchübungen sowie Jumps, Turns, Isolations, Pliés und Tendues sind wichtige Bestandteil. Moderne Choreographien werden künstlerisch, mit viel Leidenschaft und Kreativität erarbeitet.

## **Meditation (meist in Verbindung mit anderen Stundenprofilen)**

Meditation lehrt die Gedanken und den Kopf abzuschalten und Energie aus dem Hier und Jetzt zu tanken. Man richtet die Aufmerksamkeit nach innen um Gedanken, Gefühle und den Energiefluss zu beobachten, zu steuern und seinen Ursprung zu erkennen.

## **Modern-Jazz für Erwachsene**

In dieser Stunde werden beide Tanzstile miteinander verbunden. Leidenschaft und Gefühle werden in der Bewegung ausgedrückt. Gemeinsam wird eine Choreographie erarbeitet.

## **NIA®**

Fitness für Körper, Seele und Geist! Durch eine Mischung aus verschiedenen Tanzrichtungen, Kampfkünsten und Entspannungsmethoden werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, faciale Rundumerneuerung und Entspannung gefördert und emotionaler Stress abgebaut.

## **Pilates**

Körperliches und mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit anzusprechen, so dass die Muskulatur ausgeglichen trainiert wird. Unter Berücksichtigung der individuellen Grenzen und Möglichkeiten wird eine Erhöhung der Elastizität und Gelenkbeweglichkeit angestrebt.

## **Rückengymnastik**

Schulung der rückerecten Haltung und Bewegung, gezielte Kräftigungsübungen für die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur, sowie mobilisierende Bewegungen für den gesamten Rücken.

## **Rückenworkout**

Krafttraining für die Rückenmuskulatur. Im Vergleich zur Rückengymnastik steht in dieser Stunde die Muskelkräftigung stärker im Fokus. Mobilisation und Haltungstraining runden die Stunde ab.

## **Rücken-Aktiv**

Ein Rückentrainingskonzept nach den Qualitätsansprüchen der Krankenkassen. Schulung der Haltung und Bewegung mit Hilfestellung für Transfer in den Alltag. Mobilisation, Kräftigung, Stretching und Entspannung sind neben der Vermittlung von Effektwissen Bestandteil der Stunde.

## **QiGong**

QiGong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dabei wird der Energiefluss im Körper gefördert und harmonisiert. Gesundheitsförderung und Stressabbau/Entspannung stehen beim QiGong im Vordergrund.

## **Salsa-Dance**

Fitness- und Tanzkombination im Sinne einer Choreographie zu „Latino-Musik“ bringen dich in dieser Stunde zum Schwitzen!

## **Seniorfit**

Die Stunde richtet sich hauptsächlich an die Generation 65+ und beinhaltet abwechslungsreiche Stundenbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dazu gehören Übungen für die Ausdauer, Kräftigung, Mobilisation, Balance und Entspannung. Dabei wird auf bestimmte Bewegungseinschränkungen Rücksicht genommen. Jüngere Teilnehmer sind ebenfalls willkommen.

## **Sivananda Yoga**

Sivananda Yoga baut auf 5 Säulen auf. Körperstellungen, Atmung, Entspannung, Ernährung und positives Denken. Die Yogaübungen (Asanas) konzentrieren sich in erster Linie auf die Gesundheit und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Meditation kann ebenfalls Bestandteil der Stunde sein.

## **Sivananda Yoga 30'**

Eine 30 minütige Yogaeinheit. Perfekt vor der Arbeit.

## **Spinning®**

Das spezielle Gruppenausdauertraining auf Indoor-Fahrrädern zu abwechslungsreicher Musik. Die Teilnahme an einem Spinning Intro vor dem ersten Besuch einer regulären Einheit ist Pflicht. Voranmeldung im Studio notwendig.

## **Step Dance**

Effektives Ausdauertraining mit Schrittkombinationen auf und um den Step.

## **Stretch & Relax**

Fließende Bewegungen aus leichten Kräftigungs-, Stabilitäts- und Mobilisierungsübungen erwärmen den Körper bevor es ins Stretching geht.

Eine meditative Entspannung im Sinne einer Körper- oder Fantasiereise runden die Stunde ab.

## **Super Sweat**

Das Power Highlight schlechthin ist Super Sweat. Zu fetziger Musik wirst Du an Deine konditionellen Grenzen gebracht und erlebst eine einzigartige Gruppendynamik.

## **Tabata**

Tabata ist ein Intervalltraining, das Deine Fettverbrennung auf Hochtouren bringen und Deine Ausdauerfähigkeit in kurzer Zeit steigern wird. Verschiedene Übungen werden in 4-minütigen Tabata Einheiten absolviert mit dem Ziel Dich schneller, fitter und ausdauernder zu machen.

## **Tai Chi**

Tai Chi, oder auch Schattenboxen, ist eine chinesische Kampfkunst. Die Bewegungen werden mit einem Minimum an Kraft ausgeführt. Die Weichheit steht hier im Vordergrund. Der Übende soll sich natürlich, entspannt, locker und fließend bewegen.

## **Tanzimprovisation**

Ohne konkrete Vorgabe wird das Tanzen durch die eigene Vorstellungskraft geprägt. Im Fokus stehen Raum, Musik und freie Bewegungsaktionen.

## **Tanzspaß**

In diesem Kurs geht es um die Freude am Tanz in allen Facetten. Zielgruppe sind vorrangig die Best Ager und Senioren.

## **Vinyasa Yoga**

Eine Kombination aus kraftvollen, fließenden Bewegungen und tiefen, dynamischen Atem-Übungen. Typische Inhalte sind Mobilisation, Sonnengröße, Asanas (Übungen) und Tiefenentspannung.

## **Vinyasa Yoga basic**

Eine Stunde, die sich an Yoga Einsteiger richtet.

## **Vinyasa Yoga advanced**

Hier werden Yoga-Erfahrene mit Praxiserfahrung innerhalb ihrer individuellen Grenzen und Möglichkeiten in komplexere Übungsabfolgen angeleitet.

## Yin Yoga

Im Gegensatz zum dynamischen Yoga liegt der Schwerpunkt beim Yin Yoga nicht auf der Muskulatur. Vielmehr praktiziert man Yin Yoga passiv. Der Fokus liegt hierbei auf den tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien. Die Übungen werden in der Regel zweieinhalb bis fünf Minuten gehalten.

## Yoga für Rücken und Gelenke

Diese Stunde ist eine weiche Yogastunde. Der Schwerpunkt liegt speziell auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Mobilisierung der Gelenke. Dieser Kurs ist auch für Senioren gut geeignet.

## Zumba®

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen.

## Strong by Zumba®

Strong by Zumba ist wider erwarten kein tänzerisches Profil, sondern ein Intervalltraining entwickelt von den Machern von Zumba. Jedes Workout besteht aus vier Teilen plus warm Up und cool down. Die Musik ist auf die Intervalle abgestimmt und soll Dich in Deinem Training unterstützen und an Deine persönliche Fitnessgrenze bringen. Durch high intensity Intervalle wird der Kreislauf ordentlich angekurbelt und die Fettverbrennung kommt in Schwung.

## \*Prävention

Kurse mit dem Zusatz Prävention verlaufen nach einem von den Krankenkassen anerkannten Stundenkonzept.

## Ortsbeschreibungen

### ETV-Sportzentrum, Bundesstr. 96

UH = untere Halle  
Gym I = Gymnastikhalle 1  
Gym II = Gymnastikhalle 2  
Gym III = Gymnastikhalle 3  
Gym IV = Gymnastikhalle 4  
Gym V = Gymnastikhalle 5  
SPH = neue Sporthalle  
KR = Krafraum

### Sporthalle Hohe Weide, Hohe Weide 17

HW-GymA = Gymnastikraum A  
HW-GymB = Gymnastikraum B

### Weitere Sportstätten

LOK III = Sporthalle Hoheluft,  
Lokstedter Steindamm 52  
IM = Sporthalle Imstedt,  
Imstedt 18-20

MUSI = Musikkindergarten,  
Lagerstraße 34a

KILO = Kinderhaus Lokstedt,  
Emil-Andersen-Straße 32

DÖH = Grundschule Döhrnstraße,  
Döhrnstraße 42

