

# Unser Kursplan club&eichenhof sports&more

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:30 Uhr <b>Forever Young</b> mit Julia	9:15 - 10:00 Uhr <b>Rückenfit</b> mit Janina	9:15 - 10:00 Uhr <b>Fit in den Tag (Gym2)</b> mit Sandra	9:15 - 10:15 Uhr <b>Push &amp; Pull</b> mit Kerstin	9:00 - 10:00 Uhr <b>Pilates</b> mit Tanja	10:30 - 12:00 Uhr <b>Spinning (Gym2)</b> mit Janet
10:00 - 11:00 Uhr <b>Osteoporose</b> mit Maureen	10:15 - 11:00 Uhr <b>Body Workout</b> mit Ute	09:30 - 11:00 Uhr <b>Hatha-Yoga</b> mit Layla	10:30 - 11:30 Uhr <b>Rückenfit</b> mit Sandra	10:00 - 10:45 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> mit Tanja	12:00 - 12:45 Uhr <b>Rückenfit</b> mit Thorsten
12:45 - 13:30 Uhr <b>Reha Rücken-Osteo</b> mit Maureen	14:30 - 15:15 Uhr <b>Reha-Rückengym</b> 15:30 - 16:15 Uhr 16:15 - 17:00 Uhr mit Mareike	09:30 - 10:30 Uhr <b>Circuit (Studio)</b> mit Björn	11:30 - 12:30 Uhr <b>Forever Young</b> mit Sandra		13:00 - 14:00 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> mit Thorsten
					<b>Reha-Rückengym</b>
	17:15 - 18:00 Uhr <b>Body Workout</b> mit Schibbi	17:30 - 18:30 Uhr <b>Rücken Pilates (Gym2)</b> mit Maureen	17:00 - 17:45 Uhr <b>Hula-Hoop</b> mit Jennifer	14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr 16:00 - 16:45 Uhr 17:00 - 17:45 Uhr	
17:00 - 17:45 Uhr <b>Hula-Hoop</b> mit Jennifer	18:00 - 19:00 Uhr <b>Spinning (Gym2)</b> mit Rainer	17:30 - 18:30 Uhr <b>Push &amp; Pull</b> mit Schibbi	17:30 - 19:00 Uhr <b>Yoga (Gym2)</b> mit Christina	mit Volker	<b>Sonntag</b>
17:45 - 19:15 Uhr <b>Yoga</b> mit Tatiana	18:15 - 19:00 Uhr <b>Fatburner</b> mit Kerstin	18:30 - 19:15 Uhr <b>Hula-Hoop</b> mit Christine	18:00 - 19:00 Uhr <b>Zumba</b> mit Aynur	17:15 - 18:15 Uhr <b>Functional (Gym2)</b> mit Björn / Tim	<b>Jeden Sonntag neue Spezials für Dich! Siehe Aushang oder App</b>
19:00 - 20:15 Uhr <b>Functional - Battle Ground (Gym2)</b> mit Björn	19:00 - 20:00 Uhr <b>Push &amp; Pull</b> mit Julia	18:30 - 20:00 Uhr <b>Yoga (Gym2)</b> mit Gabi			
	19:15 - 20:00 Uhr <b>Rückenfit (Gym2)</b> mit Susanne	19:15 - 20:15 Uhr <b>Step 1</b> mit Stefan	19:15 - 20:15 Uhr <b>Push &amp; Pull Challenge</b> mit Riko	18:00 - 19:30 Uhr <b>Yoga</b> mit Christina	
19:15 - 20:00 Uhr <b>Pump &amp; Burn Intervall</b> mit Christin	20:00 - 21:15 Uhr <b>Yoga</b> mit Julia		19:15 - 20:15 Uhr <b>Functional (Gym2)</b> mit Björn		

## club&ccm sports&more

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:30 - 11:15 Uhr <b>Mobility</b> mit Tanja	9:30 - 10:30 Uhr <b>Yoga Einsteiger</b> mit Jeannine	9:00 - 10:00 Uhr <b>Step 1</b> mit Kathrin	09:30 - 10:15 Uhr <b>Mobility</b> mit Tanja	08:15 - 09:15 Uhr <b>Step 1</b> mit Ann-Kristin	10:30 - 11:30 Uhr <b>Jumping</b> mit Nastassia
11:30 - 12:15 Uhr <b>Rücken - Beckenboden</b> mit Maureen	15:00 - 15:45 Uhr <b>Reha-Rückengym</b> 16:00 - 16:45 Uhr 17:00 - 17:45 Uhr mit Steffi	10:00 - 11:00 Uhr <b>Forever Young</b> mit Kathrin	10:15 - 11:00 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> mit Tanja	09:15 - 10:00 Uhr <b>Forever Young</b> mit Ann-Kristin	11:30 - 12:00 Uhr <b>Core</b> mit Nastassia
<b>Reha-Rückengym</b> 13:45 - 14:30 Uhr 14:45 - 15:30 Uhr 15:45 - 16:30 Uhr mit Volker		<b>Reha-Rückengym</b> 13:30 - 14:15 Uhr 14:30 - 15:15 Uhr 15:30 - 16:15 Uhr mit Volker	11:00 - 12:00 Uhr <b>Zumba Gold</b> mit Aynur	<b>Reha-Rückengym</b> 15:00 - 15:45 Uhr mit Steffi	<b>Reha-Rückengym</b> 13:30 - 14:15 Uhr 14:30 - 15:15 Uhr mit Steffi
17:00 - 18:00 Uhr <b>Zumba</b> mit Aynur	18:00 - 19:00 Uhr <b>BBP-Rücken</b> mit Nastassia		17:15 - 18:00 Uhr <b>BBP-Intervall</b> mit Ewelina		<b>Sonntag</b>
18:15 - 19:00 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> mit Swetlana	19:15 - 20:15 Uhr <b>Push &amp; Pull Challenge</b> mit Riko	18:30 - 19:30 Uhr <b>Jumping</b> mit Andrea	18:00 - 19:00 Uhr <b>Stretching-Faszien</b> mit Ewelina	17:30 - 18:15 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> Swetlana / Beata	10:30 - 11:15 Uhr <b>Fatburner</b> Stefan / Swetlana
19:00 - 20:00 Uhr <b>Jumping</b> mit Swetlana		19:30 - 21:00 Uhr <b>Yoga</b> mit Christina	19:00 - 20:30 Uhr <b>Yoga</b> mit Tatjana		11:15 - 12:00 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> Stefan / Swetlana

Nur mit ärztlicher Verordnung

Neu ab Mai in den Clubs

Stand: 29.04.2025



# KURS BESCHREIBUNGEN



**Osteoporose** - Training für Betroffene und auch präventiv. Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training und einer gezielten Gymnastik wirkt einer Reduzierung der Knochendichte entgegen

**Yoga** - Yoga ist eine traditionelle asiatische Bewegungs- und Dehnungsform. Yoga stärkt den Körper, reduziert Stress und steigert die Körperwahrnehmung

**Hatha-Yoga** - Ein Zweig des Yoga, der kräftigende Übungen nutzt, um die Lebensenergie zu bewahren und zu kanalisieren

**Functional Training** - Functional Training verbessert mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität und beugt Verletzungen vor. Ein Trainingsschwerpunkt liegt auf der Rumpf-Stabilität und Koordination

**BattleGround** - Functional Training im feinsten Bootcamp-Modus - hier wird gepowert bis der Schweiß in Strömen läuft

**Step 1 / Step 2** - Choreographische Übungen mit dem Step nach mitreißender Musik. Hierbei werden Beine, Po und Ausdauer trainiert. Step 1 ist für Einsteiger und Geübte geeignet, Step 2 für Fortgeschrittene

**Rückenfit** - Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur

**Body Workout** - Ein Ganzkörper-Training mit und ohne Kleingeräten wie Hanteln, Tubes und Thera-Bändern, das den Körper strafft und die Kondition verbessert

**Spinning** - Radfahren zu motivierender Musik in der Gruppe. Ein individuelles Ausdauertraining, das Herz und Kreislauf auf Touren bringt

**Fatburner** - Intensives Konditionstraining mit und ohne Choreographien. Für alle, die viele Kalorien verbrennen wollen

**Push & Pull** - Kraft -Ausdauertraining mit Langhanteln in der Gruppe. Steigert Kraft - und Muskelwachstum, formt den Body und macht jede Menge Spaß!

**Push & Pull Challenge** - Langhantel-Workout mit zusätzlichen Cardio- und Functional-Trainingselementen. Ideal für alle, die sich an ihr Limit bringen wollen

**Pump & Burn Intervall** - Kraft- und Ausdauertraining in einer Stunde zur Perfektion vereint. Lang- und Kurzhanteln kommen zum Einsatz, ebenso wie Übungen aus dem Cardio-Training. Ein echter Powerbooster für Body und Fitness!

**Zumba** - Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining nach latein-amerikanischen Klängen. Für alle, die das Tanzen lieben

**Pilates** - Mit den Übungen von Joseph Pilates bringen sich Hollywood-Stars in Form. Ein Schwerpunkt des Trainings liegt in der Körpermitte („Powerhouse“) und in der Atmung

**BBP** - Kräftigende und abwechslungsreiche Übungen für einen flachen Bauch, schlanke Beine und einen schönen Po

**Mobility** - Das Training kombiniert verschiedene Beweglichkeitsübungen, die den Bewegungsradius des Körpers vergrößern. Dazu gehören Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft

**Rücken-Beckenboden** - Ein kräftiger Beckenboden trägt und stützt die Organe des Bauchraums, wie ein starker Rücken, die Wirbelsäule schützt und hält. Wichtig für ein positives Körpergefühl und eine gute Körperhaltung

**Stretching-Faszien** - Training für die Bindegewebsstrukturen. Meist werden federnde Bewegungen mit unterschiedlichen Dehnungen kombiniert

**Forever Young** - Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräten, geeignet für jedes Alter. Für alle, die jung bleiben oder sich jung fühlen möchten

**Fit in den Tag** - Ein ruhiges Ganzkörper-Training, geeignet für alle, die sanft, entspannt und gut gedehnt mit einem schönen Körpergefühl in den Tag starten wollen

**Hula-Hoop** - Das Training mit dem Reifen ist kinderleicht, macht Spaß und trainiert ganz nebenbei effektiv die Körpermitte. Ideal für alle, die sich einen flachen Bauch und eine schlanke Taille wünschen

**Jumping** - Ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining, verbessert insbesondere Ausdauer, Koordination, Balance und Muskelkraft - und macht außerdem großen Spaß

**Easy-Jumping** - Ideal für alle, die das Training auf dem Trampolin kennenlernen und mit Spaß und Leichtigkeit ihre Kraft und Kondition langsam aufbauen wollen

**Core** - Effektive Übungen für die gesamte Körpermitte. Schultern, Bauch, Rücken und Po werden auf vielfältige Weise trainiert

**Reha-Rückengymnastik** - Geschlossene Gruppen im Rahmen des Rehasports. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich

gesundheitszentrum  
**CCM & EICHENHOF**  
fitness • reha • physio



Club CCM Unner de Bult 39 21220 Seevetal  
club-ccm.de info@club-ccm.de 04105 83 033

Club Eichenhof Bremer Str. 320 21077 Hamburg  
club-eichenhof.de info@club-eichenhof.de 040 760 30 53

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 8-22 | Fr. 8-21 | Sa. & So. 9-18