

Unser Kursplan

club&eichenhof
sports & more

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:30 Uhr Forever Young mit Julia	9:15 - 10:00 Uhr Rückenfit mit Janina	9:00 - 09:45 Uhr Fit in den Tag mit Sandra	9:15 - 10:15 Uhr Push & Pull mit Kerstin	9:00 - 10:00 Uhr Pilates mit Tanja	10:30 - 12:00 Uhr Spinning (Gym2) mit Janet
10:00 - 11:00 Uhr Osteoporose mit Maureen	10:15 - 11:00 Uhr Body Workout mit Ute	09:45 - 11:00 Uhr Hatha-Yoga mit Layla	10:30 - 11:30 Uhr Rückenfit mit Sandra	10:00 - 10:45 Uhr BBP mit Step mit Tanja	12:00 - 12:45 Uhr Rückenfit mit Thorsten
Reha Rücken-Osteo 12:45 - 13:30 Uhr mit Maureen	Reha-Rückengym 14:30 - 15:15 Uhr 15:30 - 16:15 Uhr	09:30 - 10:30 Uhr Circuit (Studio) mit Björn	11:30 - 12:30 Uhr Inner Balance Pilates mit Sandra		13:00 - 14:00 Uhr Bauch/Beine/Po mit Thorsten
		17:30 - 18:30 Uhr Rücken Pilates (Gym2) mit Maureen	Reha-Rückengym 15:00 - 15:45 Uhr 16:00 - 16:45 Uhr	Reha-Rückengym 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr 16:00 - 16:45 Uhr 17:00 - 17:45 Uhr	14:00 - 15:00 Uhr Step 2 mit Thorsten
17:00 - 17:45 Uhr Hula-Hoop Workout mit Jennifer	17:15 - 18:00 Uhr Body Workout mit Schibbi	17:30 - 18:30 Uhr Push & Pull mit Schibbi	17:30 - 19:00 Uhr Yoga (Gym2) mit Christina		
18:00 - 19:00 Uhr Spinning (Gym2) mit Rainer	18:00 - 18:45 Uhr Fatburner mit Kerstin	18:30 - 19:15 Uhr Hula-Hoop Fitness mit Jennifer	18:00 - 19:00 Uhr Zumba mit Aynur		
17:45 - 19:15 Uhr Yoga mit Tetiana	18:00 - 18:45 Uhr Fatburner mit Kerstin	18:30 - 19:15 Uhr Hula-Hoop Fitness mit Jennifer	19:15 - 20:15 Uhr Push & Pull Challenge mit Riko	17:15 - 18:30 Uhr Functional Endurance (Gym2) mit Björn / Tim	Jeden Sonntag neue Spezials für Dich! Siehe Aushang oder App
17:45 - 18:45 Uhr BBP-Rücken (Gym2) mit Chrissi ab 11.05	19:00 - 20:00 Uhr Push & Pull mit Julia	18:30 - 20:00 Uhr Yoga (Gym2) mit Gabi			
19:00 - 20:15 Uhr Functional - Battle Ground (Gym2) mit Björn	19:15 - 20:00 Uhr Rückenfit (Gym2) mit Susanne	19:15 - 20:15 Uhr Step 1 mit Stefan	19:15 - 20:15 Uhr Functional Basic (Gym2) mit Björn	18:00 - 19:30 Uhr Yoga mit Christina	
	20:00 - 21:15 Uhr Yoga mit Julia				

club&ccm
sports & more

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

Nur mit ärztlicher Verordnung

Stand: 23.04.2026



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

Battle Ground - 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 stärkt 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

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

Inner Balance Pilates - Ist ein ganzheitliches Fitnesskursformat, das klassische Pilates-Übungen mit bewusster Atmung und achtsamen Bewegungsabläufen verbindet. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, der Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit sowie dem Stressabbau durch fließende, kontrollierte Sequenzen. So entsteht ein harmonisches Training, das Körper und Geist in Einklang bringt und das persönliche Wohlbefinden nachhaltig stärkt.

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

Core & Stretch - 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