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 - 19:00 Uhr **Yoga (Gym2)** mit Christina		
	18:00 - 19:00 Uhr **Spinning (Gym2)** mit Rainer	17:30 - 18:30 Uhr **Push & Pull** mit Schibbi	18:00 - 19:00 Uhr **Zumba** mit Aynur		**Sonntag**
17:45 - 19:15 Uhr **Yoga** Nastassia / Julia	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 Tobias/Fynnja	**Jeden Sonntag neue Spezials für Dich! Siehe Aushang oder App**
17:45 - 18:45 Uhr **BBP-Rücken (Gym2)** mit Chrissi	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	8:15 - 9:15 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	10:30 - 11:15 Uhr **Fatburner** Stefan / Swetlana
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: 04.08.2026

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 Fitness-kursformat, 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 eine 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 Bindegewebs-strukturen. Meist werden federnde Bewegungen mit unterschiedlichen Dehnungen kombiniert

Forever Young – Abwechslungsreiches Ganzkörper-training 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