

Unser Kursplan sports&more club&eichenhof

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45 - 09:45 Uhr Forever Young mit Julia	9:15 - 10:00 Uhr Rückenfit mit Janina	9:15 - 10:00 Uhr Fit in den Tag (Gym2) 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	09:30 - 11:00 Uhr Hatha-Yoga mit Layla	10:30 - 11:30 Uhr Rückenfit mit Sandra	10:00 - 10:45 Uhr Bauch/Beine/Po mit Tanja	12:00 - 12:45 Uhr Rückenfit mit Thorsten
12:45 - 13:30 Uhr Reha Rücken-Osteo mit Maureen	14:30 - 15:15 Uhr Reha-Rückengym 15:30 - 16:15 Uhr 16:15 - 17:00 Uhr mit Mareike	09:30 - 10:30 Uhr Circuit (Studio) mit Björn	11:30 - 12:30 Uhr Forever Young mit Sandra		13:00 - 14:00 Uhr Bauch/Beine/Po mit Thorsten
					Reha-Rückengym
	17:15 - 18:00 Uhr Body Workout mit Schibbi	17:30 - 18:30 Uhr Rücken Pilates (Gym2) mit Maureen	17:00 - 17:45 Uhr Hula-Hoop mit Jennifer	14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr 16:00 - 16:45 Uhr 17:00 - 17:45 Uhr mit Volker	Sonntag
17:00 - 17:45 Uhr Hula-Hoop mit Jennifer	18:00 - 19:00 Uhr Spinning (Gym2) mit Rainer	17:30 - 18:30 Uhr Push & Pull mit Schibbi	17:30 - 19:00 Uhr Yoga (Gym2) mit Christina E.		
17:45 - 19:15 Uhr Yoga mit Christina H.	18:15 - 19:00 Uhr Fatburner Workout mit Kerstin	18:30 - 19:15 Uhr Hula-Hoop mit Christine	18:00 - 19:00 Uhr Zumba mit Aynur	17:15 - 18:30 Uhr Functional (Gym2) mit Björn / Tim	Jeden Sonntag neue Spezials, siehe Aushang!
	19:00 - 20:00 Uhr Push & Pull mit Julia	18:30 - 20:00 Uhr Yoga (Gym2) mit Gabi			
19:00 - 20:00 Uhr 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 Push & Pull Challenge mit Riko	18:00 - 19:30 Uhr Yoga mit Christina	
19:30 - 20:30 Uhr Power Workout mit Christin	20:00 - 21:15 Uhr Yoga mit Julia		19:15 - 20:15 Uhr Functional (Gym2) mit Björn		

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 - 11:15 Uhr Easy Jumping mit Nastassia
11:30 - 12:15 Uhr Rücken - Beckenboden mit Maureen	15:00 - 15:45 Uhr Reha-Rückengym 16:00 - 16:45 Uhr 17:00 - 17:45 Uhr mit Steffi	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	11:15 - 12:00 Uhr Jumping mit Nastassia
Reha-Rückengym 13:45 - 14:30 Uhr 14:45 - 15:30 Uhr 15:45 - 16:30 Uhr mit Volker		11:00 - 12:00 Uhr Zumba Gold mit Aynur	Reha-Rückengym 13:30 - 14:15 Uhr 14:30 - 15:15 Uhr 15:30 - 16:15 Uhr mit Volker		Reha-Rückengym 13:30 - 14:15 Uhr 14:30 - 15:15 Uhr mit Steffi
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

Neu ab März in den Clubs

Stand: 03.03.2025



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

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

Power Workout - Kraft- und Ausdauertraining in einer Stunde zur Perfektion vereint. Lang- und Kurzhanteln kommen zum Einsatz, ebenso wie Übungen aus dem Cardiotraing. 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 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 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