



Kursangebot

RÜCKGRAT FREIBURG

Gut für
Körper & Seele

RÜCKGRAT
Sport & Gesundheit

Mit einer Mitgliedschaft im Rückgrat Freiburg das gesamte Kursangebot nutzen*:

Rückgrat im Stühlinger • Klarastraße 100 • 79106 Freiburg • Tel: 0761-156480-0

Rückgrat ZO • Schwarzwaldstr. 78c • 79117 Freiburg • Tel: 0761-7076480

Rückgrat Alter Zollhof • Güterhallenstr. 11 • 79106 Freiburg • Tel: 0761-38690990

www.rueckgrat-freiburg.de & www.facebook.com/rueckgrat

*Nicht gültig für Gründungsmitglieder

Entspannung Ausgleich

fle-xx WS: Das tut Ihrem Rücken gut! Ein Mensch ist so alt wie seine Wirbelsäule und wie diese ihm erlaubt sich uneingeschränkt zu bewegen. Also, nur wenn wir uns bewegen – und das in alle Richtungen – bleibt unsere Rücken schmerzfrei. Ihr Lohn: Eine flexible, kräftige Muskulatur, neu gewonnene Beweglichkeit und mehr Wohlbefinden für Ihren Rücken. Zusätzlich erhalten Sie sich bis ins hohe Alter eine aufrechte Haltung. Wirkt auch bei Verspannungen, Knie- und Schulterproblemen. Genießen Sie den fle-xx-Effekt!

Ashtanga Yoga: Wenn Sie die körperliche Herausforderung suchen, ist Ashtanga Yoga die ideale Trainingsform. Zum Ashtanga sollten Sie eine gute Kondition mitbringen, denn man ist 90 Minuten ständig in Bewegung.

Ashtanga Yoga – Mysore: Freies Üben für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Vinyasa Yoga: Eine moderne Hathayogaform, die aus dem Ashtanga Yoga entstanden ist. Körperübungen (Asanas) werden mit dem Atem synchronisiert, länger gehalten und immer wieder in neuen Abfolgen miteinander verbunden. Dabei sind die Bewegungsabläufe fließend, dynamisch und entspannend zugleich.

Iyengar Yoga / RG Yoga: Hier kann jeder mitmachen und von den Übungen profitieren - unabhängig von Alter, Können und Kraft. Um den Körper stets in die optimale Position zu bringen, werden die verschiedensten Hilfsmittel eingesetzt wie etwa Klötze, Decken, Gurte o. Stühle. Gerade bei Rücken- und Knieproblemen ist das von großem Vorteil.

Kundalini-Yoga: Sie suchen nach einer Energiequelle, die gegen Stress hilft und ihre Lebenskraft stärkt? Dann versuchen Sie es mal mit Kundalini („energetische Kraft“). Wichtiger Bestandteil sind die vielen intensiven Atemübungen.

Hatha Yoga: Kraftvoll und entspannt - eine bewährte, jahrtausende alte Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Wirkt Stress entgegen.

Feldenkrais: Eine sanfte, zugleich sehr wirkungsvolle Methode mit dem Ziel, die eigenen Körperbewegungen bewusst zu machen. Gewohnte Bewegungsmuster sollen durch Selbstbeobachtung erkannt und durch neue Spielräume erweitert werden.

Eutonie: Eutonie ist ein westlicher Weg zur Erfahrung der körperlich-geistigen Einheit des Menschen. Sensibilisiert für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper.

Tai Chi: Tai Chi Chuan ist nicht nur gut für die Gesundheit; der Ansatz der Kampfkunst ist eine Methode, um den Körper, Geist und das Herz zu trainieren. Vitalität und mehr Lebensfreude stellen sich ein.

Straffung Figur

BODYPUMP: Das effektive Langhantelprogramm. Es bringt Ihren Körper in Form, verbessert Ihre Kraftausdauer und steigert die Fettverbrennung. Es ist perfekt für Frauen und Männer, die mit etwas Krafttraining das persönliche Trainingsprogramm optimieren möchten. BODYPUMP ist einfach zu erlernen und ist garantiert ohne Schrittkombinationen.

BOP: Nach einem kurzen Warm-up geht es ran an die Problemzonen. Speziell Arme, Bauch, Oberschenkel und Po werden geformt und gestrafft. Machen Sie sich eine schöne Figur!

Pilates: Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Wer regelmäßig trainiert, bekommt eine tolle Figur und eine perfekte Haltung.

Slow Power: Slow Power ist ein ganzheitliches Körpertraining mit den Schwerpunkten Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Hier steht die Körperwahrnehmung und die gezielte Ansteuerung einzelner Muskeln durch dynamische Yoga- und Pilatesübungen im Vordergrund.

Bodyforming: Ein Figurtraining für den ganzen Körper. Es können auch Gewichte, Gummibänder und andere Hilfsmittel eingesetzt werden.

FACT: Funktional And Careful Training. Hierbei verschmelzen in einzigartiger Art und Weise Athletic Training, Pilates, Yoga, Workout, Faszien-/Bindegewebestraining in einem 3-stufigen funktionalen Training - "prepare", "intense" und "release" bilden die Basis für individuelle Trainingsgestaltung.

deepWORK: athletisch, einfach, anstrengend u. doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen u. voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang u. vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Zumba Fitness: „FUN AND EASY TO DO“! Spaß an heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen bei einfachen Bewegungen.

Box-Fitness: Box- und Kickelemente werden mit einfachen Schritten verbunden.

Cardio: Variantenreiches Herz-Kreislauf-Training. Bitte beachten Sie die Ankündigungen unter www.rueckgrat-freiburg.de oder auf den Aushängen.

Dance: Ob Jazz, House, Latin oder Hip Hop – die Möglichkeiten sind grenzenlos!

Fit Mix: Trainieren Sie in einer Stunde Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Indoor Cycling: Spaß auf dem Bike! Der Wechsel zwischen verschiedenen Fahrtechniken trainiert Ihr Herz, verbrennt jede Menge Kalorien und strafft Ihre Beinmuskulatur. ACHTUNG: Reservieren Sie sich bitte am Tag Ihrer Indoor-Cycling-Stunde an der Rezeption ein Rad (ab 9.00h auch telefonisch möglich).

STEP: Intensives Herz-Kreislauftraining mit Muskelaufbau (besonders Beine und Po) durch Auf- und Absteigen auf eine höhenvariable Plattform. Verbrennt Kalorien.

Fettverbrennung Herz

◀ RÜCKGRAT ZO

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SA	SO		
08.30-09.30 Pilates E/M		09.30-10.30 BOP	09.30-10.30 fle-xx WS	09.30-10.30 fle-xx WS		09.30-10.30 Pilates E/M		09.30-10.30 BOP	09.30-11.00 Kundalini Yoga E/M	10.30-12.00 Ahimsa Yoga E/M	10.00-11.00 fle-xx WS		
09.30-10.30 Pilates E/M		10.30-11.30 Slow Power		10.30-11.30 Pilates M/F		10.30-11.30 Zumba® Fitness		10.30-11.30 fle-xx WS		10.30-11.30 Pilates M/F	11.00-12.00 fle-xx WS		
10.30-11.30 fle-xx WS		19.15-20.45 Nordic Walking Outdoor				09.30-11.00 Nordic Walking Outdoor				11.30-12.30 Dance Moves	12.00-13.00 BOP		
16.30-17.30 BOP										16.30-18.00 Iyengar Yoga E/M	16.00-17.00 Zumba® Fitness		
17.30-18.30 Power Hour	17.15-18.15 fle-xx WS	17.00-18.00 Faszien Pilates E/M	17.00-18.00 Felden- krais	17.30-18.30 Zumba® Fitness	18.30-19.30 Pilates M	17.00-18.00 Fit Mix	17.00-18.00 Felden- krais						
18.30-19.00 Bauch intensiv	18.15-19.15 Pilates E/M	18.15-19.45 Hatha Yoga M	18.00-19.00 FACTS	18.00-19.00 Faszien Pilates E/M	18.30-19.30 Body PUMP	18.15-19.45 Iyengar Yoga E/M	18.30-19.30 fle-xx WS	18.15-19.45 Kundalini Yoga E/M	17.45-18.45 Body PUMP	18.00-19.00 Pilates E/M			
19.00-20.00 Fatburner Mix	19.15-20.15 fle-xx WS	20.00-21.30 Kundalini Yoga E/M	19.00-20.00 Body PUMP	19.15-20.15 fle-xx WS	19.30-21.00 Ashtanga Yoga M	19.30-20.30 BOP	19.45-21.15 Sanftes Yoga	19.00-20.00 BOP	19.30-20.30 Faszien Pilates E/M	19.45-21.15 Ahimsa Yoga E	19.00-20.00 fle-xx WS	19.30-21.00 Ashtanga Yoga E/M	16.45-17.15 Bauch intensiv
		20.10-21.10 Zumba® Fitness	20.15-21.30 I-Cycling Mix	20.30-21.30 fle-xx WS		20.00-21.00 Zumba® Fitness						17.30-18.30 Body PUMP	

E = Einsteiger
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 07.00-22.30h • Di, Do 09.00-22.30h • Sa 10.00-20.00h • So & feiertags 09.00-21.00h
Kinderbetreuung: Mo-Fr 09.00-12.00h • Mo, Mi, Sa 15.00-18.00h • So 10.00-13.30h
Aktuelle Kurs-Informationen: www.rueckgrat-freiburg.de

◀ RÜCKGRAT IM STÜHLINGER

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SA	SO
09.30-10.30 fle-xx WS		09.30-10.30 Pilates E/M		09.30-10.30 fle-xx WS		09.30-10.30 Faszien Pilates E/M		09.30-10.30 fle-xx WS		10.30-12.00 Weekend Hour	10.15-11.15 Body PUMP
10.30-11.45 Vinyasa Yoga E/M								10.30-11.30 Slow Power			11.30-13.00 Zumba® Fitness
										16.30-17.30 BOP	
	17.30-19.00 RG Yoga E/M			17.00-18.00 Zumba® Fitness	17.30-18.30 fle-xx WS	17.30-18.30 Zumba® Fitness		17.50-18.20 Bauch intensiv	17.45-18.45 Indoor Cycling Mix		
18.00-19.00 Body PUMP		18.00-19.00 Zumba® Fitness	18.00-19.00 fle-xx WS	18.00-19.00 Slow Power	18.30-19.30 I. - Cycling Power	18.30-19.30 BOP	18.30-20.00 Ashtanga Yoga F	19.30-20.30 Body PUMP	19.00-20.00 Pilates M		17.30-19.00 Ashtanga Yoga Mysore
19.00-20.00 STEP M	19.00-20.00 I-Cycling Mix	19.00-20.00 Box Fitness	19.00-20.00 Pilates E/M	19.00-20.00 Body PUMP	19.45-20.45 Pilates M/F	19.30-20.30 Body PUMP					
20.00-21.00 Body Forming	20.15-21.15 fle-xx WS	20.00-21.00 deep WORK	20.00-21.30 Vinyasa Yoga E/M	20.15-21.15 Tai Chi			20.00-21.00 fle-xx WS				

E = Einsteiger
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 09.00-22.30h • Di, Do 07.00-22.30h • Sa 10.00-20.00h • So & feiertags 09.00-20.00h
Kinderbetreuung: Mo-Fr 9.00-12.00h • So 10.00-13.00h
Aktuelle Kurs-Informationen: www.rueckgrat-freiburg.de

◀ RÜCKGRAT ALTER ZOLLHOF

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SA	SO
09.30-10.30 fle-xx WS		09.30-10.30 Pilates F	09.30-10.30 fle-xx WS	09.15-10.15 Pilates M	09.30-10.30 Felden- krais	09.30-10.30 Pilates E/M	09.30-10.30 fle-xx WS	09.30-10.30 BOP		08.45-09.45 Pilates M	10.30-11.30 Cardio
	10.35-11.35 Eutonie	10.30-12.00 Hatha Yoga E/M		10.30-11.30 Body PUMP	10.30-12.00 Faszien Yoga E/M	10.30-11.30 Zumba® Fitness	10.30-12.00 Vinyasa Yoga E/M	10.30-11.30 Body PUMP	10.35-11.35 Pilates E/M	10.00-11.30 Vinyasa Yoga E/M	10.30-12.00 Yoga (YPC)
										15.45-16.45 Zumba® Fitness	
		16.30-17.30 Faszien Pilates E/M				17.30-18.30 Zumba® Fitness	17.00-18.00 Pilates E/M	17.45-18.45 fle-xx WS		16.00-17.30 RG Yoga E/M & Meditation	15.45-16.45 Zumba® Fitness
17.30-18.30 Zumba® Fitness		17.30-18.30 Pilates E/M	17.15-18.15 Zumba® Fitness	18.00-19.30 RG Yoga E/M	18.30-19.30 Body PUMP	18.00-19.00 Pilates E/M	18.45-19.45 deep WORK	18.00-19.00 Pilates F	18.00-19.00 Zumba® Fitness	18.35-19.35 fle-xx WS	17.30-18.30 Faszien Pilates E/M
18.30-19.30 Box Fitness		18.30-19.45 Ashtanga Yoga E	18.30-19.30 Dance Moves	18.00-19.00 Pilates M	18.30-19.30 Body PUMP	18.00-19.00 Pilates E/M	18.45-19.45 deep WORK	18.00-19.00 Pilates F	18.00-19.00 Zumba® Fitness	18.30-19.35 fle-xx WS	18.30-20.00 Ashtanga Yoga E-F
19.30-20.30 Body PUMP	19.30-20.30 FACTS	19.45-21.15 Ashtanga Yoga F	19.30-20.30 deep WORK	19.00-20.00 fle-xx WS	19.30-20.15 Medi- tation	19.45-20.45 Body Forming	19.00-20.00 fle-xx WS	19.00-20.30 RG Yoga E/M	19.45-20.45 Zumba® Fitness	19.45-20.15 Bauch intensiv	19.00-20.00 Pilates E/M
20.35-21.35 fle-xx WS	20.30-21.30 Pilates M			20.30-21.30 Pilates M/F				20.30-21.30 Pilates M/F		20.00-21.30 Hatha Yoga E/M	
										18.15-19.15 deep WORK	18.00-19.00 Pilates M/F (YPC)

E = Einsteiger
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 07.00-22.30h • Di, Do 08.00-22.30h • Sa 09.00-20.30h • So & feiertags 08.00-20.30h
Kinderbetreuung: Mo-Fr 09-12.30h • Di 16.15-19.30h • Sa 15-18.00h • So 10-13.00h
Aktuelle Kurs-Informationen: www.rueckgrat-freiburg.de