

Kursprogramm

Frühjahr 2026

Gültig ab 01.04.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

9:15 - 10:15
Gesunder Rücken

9:15 - 10:15
Fit in den Tag

9:15 - 10:15
Yogilates

9:15 - 10:00
Fit in den Tag

9:15 - 10:15
Five Rücken

10:00 - 11:00
Gesunder Rücken

10:30 - 11:30
Hot Iron

10:30 - 11:30
Pilates

10:30 - 11:30
Five Rücken

10:30 - 11:30
Hot Iron

11:15 - 12:15
Cycling
- bis 15.05.2026 -

18:00 - 19:00
Gesunder Rücken

17:45 - 18:45
Deep Work / BBP

18:00 - 19:00
Pilates

18:00 - 19:00
Hot Iron

17:00 - 18:00
Rückenfit

16:15 - 17:30
Yoga

19:00 - 20:00
Hot Iron

18:45 - 20:00
Yoga

19:00 - 20:00
Cycling

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 07:00 - 21:00 Uhr
Samstag 09:00 - 18:00 Uhr
Sonntag 08:00 - 16:00 Uhr

Sauna Öffnungszeiten:

Mo / Fr 09:30 - 12:30 Uhr
Mo / Di / Mi / Fr 17:00 - 20:30 Uhr
Mi Frauensauna: 09:30 - 12:30 Uhr
Do Frauensauna: 16:30 - 20:30 Uhr

Sa 14:00 - 18:00 Uhr
So 11:00 - 15:30 Uhr



Direkt zum
Kursplan

Informa
FITNESS | GESUNDHEIT

Bauch-Beine-Po

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung der "Problemzonen".

BodyMix

Mit einem Mix aus Ausdauereinheiten sowie einem Workout zur Kräftigung aller Muskelgruppen schaffst du eine optimale Kombination, um deine Muskulatur effektiv zu stärken und zu straffen und dein Herz-Kreislaufsystem auf gesunde Art zu aktivieren.

Cycling

Ausdauerbetontes Intervalltraining auf stationären Bikes mit Musik.

DeepWork

Hier verbinden die Bewegungsabläufe Anspannung, Entspannung und Atemübungen.

Fit in den Tag

Dieser Kurs beinhaltet ein sehr abwechslungsreiches Training, in dem die Ausdauer verbessert und die allgemeine Beweglichkeit gefördert werden. Spaß garantiert!

informa-elzach.de

Five / Five Rücken

Wir vereinen die Erkenntnisse von Muskellängentraining, Dehnung und Faszientraining zu einem einzigartigen Programm. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

Hot Iron 1 (Einsteiger)

Ein effektives, abgerundetes Ganzkörper Kraftausdauertraining mit der Langhantel zur Musik. Die Muskelkraft wird verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft.

Hot Iron 2

Setzt durch neue Übungen einen neuen Trainingsreiz. Vorheriger Besuch von Hot Iron 1 (Einsteiger) ist erforderlich.

Hot Iron Cross

Muskelaufbautraining in der Gruppe! Für alle geeignet, die in den Kursen Hot Iron 1 und 2 Ihre Muskulatur genügend vorbereitet haben.

Pilates

Durch fließende Bewegungen werden die Muskeln bis in die Tiefe gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht verbessert.

Gesunder Rücken

Gezielte Rückengymnastik zur Prävention; verbessert die Haltung und kräftigt die Stütz-muskulatur.

Yoga / Yoga sanft

Geeignet für Anfänger, Geübte und Alle, die auf tanken, abschalten und zu sich selbst kommen möchten. Dieser Kurs bietet Raum zum Wahrnehmen und Nachspüren.

Die Kurse finden schon ab 3 Teilnehmern statt.

Bitte bringt ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Informa
FITNESS | GESUNDHEIT

Schwarzwaldstr. 6
79215 Elzach

T 07682. 6070
E info@informa-elzach.de
www.informa-elzach.de