

Kursplan

CLUB DAIMLERSTRASSE



61 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.09.2023

MONTAG

- 09:30 BodyWorkout
Kursraum XL
- 10:30 Pilates
Kursraum XL
- 17:00 Boxen
Kursraum XL
- 17:00 Pilates
Kursraum L
- 18:00 BodyWorkout
Kursraum XL
- 18:00 STRONG Nation®
Kursraum L
- 19:00 BBP
Kursraum L
- 19:00 Zumba®
Kursraum XL
- 20:00 Yoga
Kursraum XL

DIENSTAG

- 08:30 Pilates
Kursraum XL
- 09:30 RückenFit
Kursraum XL
- 10:30 BBP
Kursraum XL
- 16:30 PowerKids 6-12 Jahre
Kursraum L
- 16:30 Bauch intensiv
Kursraum XL
- 17:00 IntensivWorkout
Kursraum XL
- 18:00 RückenFit
Kursraum L
- 18:00 BBP
Kursraum XL
- 19:00 Step
Kursraum XL
- 19:00 LanghantelWorkout
Kursraum L
- 20:00 Pilates
Kursraum XL

MITTWOCH

- 09:30 BodyWorkout
Kursraum XL
- 10:30 RückenFit
Kursraum XL
- 16:30 Bauch intensiv
Kursraum XL
- 17:00 BodyWorkout
Kursraum XL
- 18:00 Pilates
Kursraum XL
- 18:00 Step
Kursraum L
- 19:00 AROHA®
Kursraum XL
- 19:00 DEEPWORK®
Kursraum L
- 20:00 Vinyasa Yoga
Kursraum XL

DONNERSTAG

- 09:30 BodyWorkout
Kursraum XL
- 10:30 Bauch & Rücken
Kursraum XL
- 16:00 Boxen für Kinder
Kursraum XL
- 17:00 Boxen
Kursraum XL
- 17:00 Aerobic
Kursraum L
- 18:00 BODYART
Kursraum L
- 18:00 Yoga
Kursraum XL
- 19:00 DEEPWORK®
Kursraum L
- 19:00 Zumba®
Kursraum XL
- 20:00 RückenFit
Kursraum XL
- 20:00 Taichi Qigong
Kursraum L

FREITAG

- 09:00 IntensivWorkout
Kursraum XL
- 10:00 Pilates
Kursraum L
- 10:00 Vinyasa Yoga
Kursraum XL
- 16:00 BodyWorkout
Kursraum XL
- 17:00 DEEPWORK®
Kursraum XL
- 18:00 DanceWorkout
Kursraum XL
- 18:00 Yoga
Kursraum L
- 19:00 Aerobic
Kursraum XL
- 20:00 BBP
Kursraum XL

SAMSTAG

- 10:00 BodyWorkout
Kursraum L
- 10:00 Step
Kursraum XL
- 11:00 RückenFit
Kursraum L
- 11:00 Stretch & Relax
Kursraum XL

SONNTAG

- 10:00 BodyWorkout
Kursraum XL
- 11:00 Boxen
Kursraum XL
- 11:00 CardioWorkout
Kursraum L

INDOOR CYCLING

- 18:00 IndoorCycling
19:00

- 18:00 IndoorCycling
19:00

- 18:00 IndoorCycling
19:00

- 18:00 IndoorCycling
19:00

- 19:00 IndoorCycling
20:00

HEALTH-KURSE

Der Schwerpunkt der Health-Kurse liegt auf der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit.

RÜCKENFIT – das alltagsnahe Training für die Rumpfmuskulatur. Kräftigung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Mobilisation und Dehnung.

PILATES – Übungen werden ruhig, fließend und konzentriert im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Diese Kursform stärkt die Körpermitte, strafft und kräftigt die Muskeln und bringt Körper und Geist in Einklang.

VINYASA YOGA – Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur rund um den ganzen Körper bilden das Herzstück dieser ruhigen und dennoch dynamischen Yogastunde, die in einer Tiefenentspannung endet.

BAUCH & RÜCKEN – optimales Training zur gesunden Körpermitte.

TAICHI-QIGONG – Weiche, fließende und harmonische Bewegungen stehen im Fokus. Insbesondere durch gezielte und konzentrierte Atemübungen gelingt in diesem Format das Abschalten vom stressigen Alltag.

YOGA – Yoga ist die indische Lehre geistiger und körperlicher Übungen, mit dem klassischen Ziel der Einswerdung mit dem Bewusstsein. Hierzu dienen meditative Formen, sowie Atemübungen und spezielle körperliche Übungen.

STRETCH & RELAX – Eine Kombination aus Entspannungs- und Dehnungsübungen.

CARDIO-KURSE

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training zum Fettabbau steht hier im Vordergrund. Die Gruppe und die Musik und nicht zuletzt der Instructor motivieren zum Erfolg.

ZUMBA® – „Aerobic“ mit Musik aus Merengue, Salsa, Mambo, Cha-Cha-Cha und Fitness-Elementen. Der Trend, der Tanzen zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen mit Sport verbindet.

STEP – Auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step) werden zur Musik verschiedene Choreografien mit reichlich Power durchgeführt.

INDOOR CYCLING – ist Radfahren in der Gruppe auf einem stationären Fahrrad, bei dem die Trainingsintensität individuell eingestellt werden kann. Gelenkschonendes Training zur Musik.

CARDIOWORKOUT – Ausdauertraining: Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Vom klassischen Step und Aerobic, über Latinmoves bis hin zu Hip Hop, Dancestyle und Tai-Bo-Elementen. Ein bunter Mix für Jeden.

DEEPWORK® – Ein Kursprogramm zur Verbesserung von Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. An die sportlichen Grenzen gehen und darüber hinaus, ganz ohne Zusatzgewichte und ohne Choreografie. Das optimale und individuelle Training für Jeden!

AROHA® – ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt, der verborgene Energien freisetzt und der Seele ein Wohlfinden bereitet.

BOXEN – Individuelles Boxtraining anhand von mehreren Stationen oder klassischen Partnerübungen. Inbegriffen von Boxschule und dynamischer Arbeit am Sandsack.

DANCEWORKOUT – es werden tänzerische Elemente einer kurzen Choreo mit ausdauerorientiertem Workout miteinander verbunden. Es sind keine tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

POWER KIDS – Entdecke das Abenteuer in Dir! Laufen, Springen, Klettern oder Hüpfen. Kurzum kindgerechte Bewegungsmuster in einer Stunde - das ist das neue Workout der Fit-in Power Kids. Und neben der Schulung und Entwicklung motorischer Grundeigenschaften, soll der Spaß an den Bewegungen und das Spiel im Vordergrund stehen. Jede Menge Abenteuer erwartet die Power Kids und solche die es erst werden wollen!

STRONG NATION® – Hochintensives Intervalltraining, das vor allem durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stattfindet.

TONING-KURSE

Figur formen und straffen! Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining zur Musik mit Motivation und Spaß!

LANGHANTELWORKOUT – ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografien.

BBP – Bauch – Beine – Po – der Klassiker: speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen zur Straffung der typischen „Problemzonen“, die übrigens auch Männer haben.

BODYWORKOUT – BodyWorkout kräftigt und strafft den gesamten Körper. Die Intensität der Übungen kann mit verschiedenen Hilfsmitteln (Gewichtsmanschetten, Hanteln, Gewichtsstangen, Bänder) gesteigert werden.

BAUCH INTENSIV – 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

AEROBIC – Dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Ausdauer & Koordination.

INTENSIVWORKOUT – Dieser Kurs hält, was er verspricht: ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Durch den Wechsel von Cardio- und Krafteinheiten ist ein schweißtreibendes Workout garantiert.

BODYART® – ist ein intensives, funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es vereint das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es werden Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Erlebe ein ganz neues, aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

we ♥ to fit you

Daimlerstraße 1-5
76185 Karlsruhe
0721 - 982 28 22

Mo - Fr: 06:00 - 23:00 Uhr
Sa - So: 08:00 - 20:00 Uhr

Feiertag: 08:00 - 20:00 Uhr
- Aushänge beachten -

Auch als Download unter: www.fit-in.de