

# KURSPLAN DAIMLERSTRASSE

76 Kurse pro Woche  
Gültig ab 30.11.2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>XL</b> 09.30 - 10.30 BodyWorkout	<b>XL</b> 08.30 - 09.30 Pilates	<b>XL</b> 09.30 - 10.30 BodyWorkout	<b>XL</b> 09.30 - 10.30 BodyWorkout	<b>XL</b> 09.30 - 10.30 Muscle & Mind	<b>XL</b> 10.00 - 11.00 Special	<b>XL</b> 10.00 - 11.00 BodyWorkout
<b>XL</b> 10.30 - 11.30 Vinyasa Yoga	<b>XL</b> 09.30 - 10.30 RückenFit	<b>XL</b> 10.30 - 11.30 RückenFit	<b>XL</b> 10.30 - 11.30 BauchRücken	<b>XL</b> 10.30 - 11.30 Bauch & Rücken	<b>L</b> 10.00 - 11.00 Step Einsteiger	<b>XL</b> 11.00 - 12.00 Boxtraining
<b>TF</b> 17.00 - 17.30 TRX®	<b>XL</b> 10.30 - 11.30 BBP	<b>XL</b> 16.30 - 17.00 Bauch intensiv	<b>XL</b> 17.00 - 18.00 BBP	<b>XL</b> 16.00 - 17.00 BodyWorkout	<b>XL</b> 11.00 - 12.00 Special	<b>XL</b> 14.30 - 16.00 Vinyasa Yoga
<b>TF</b> 17.30 - 18.00 TRX®	<b>TF</b> 17.00 - 17.30 TRX®	<b>TF</b> 17.00 - 17.30 TRX®	<b>XL</b> 18.00 - 19.00 RückenFit	<b>TF</b> 17.00 - 17.30 TRX®	<b>XL</b> 16.00 - 17.00 BodyWorkout	<b>TF</b> 15.30 - 16.00 TRX®
<b>XL</b> 17.00 - 18.00 Boxtraining	<b>XL</b> 17.00 - 18.00 BodyWorkout	<b>L</b> 17.00 - 18.00 RückenFit	<b>XL</b> 19.00 - 20.00 deepWORK®	<b>XL</b> 17.00 - 18.00 deepWORK®	<b>XL</b> 17.00 - 18.00 Fatburner	<b>TF</b> 16.00 - 16.15 Bauch spezial
<b>L</b> 17.00 - 18.00 Pilates	<b>TF</b> 17.30 - 18.00 Functional Circuit	<b>XL</b> 17.00 - 18.00 BBP	<b>L</b> 19.00 - 20.00 Zumba®	<b>TF</b> 17.30 - 17.45 Bauch spezial		<b>XL</b> 16.30 - 17.30 LanghantelWorkout
<b>XL</b> 18.00 - 19.00 BodyWorkout	<b>TF</b> 18.00 - 18.30 Fatburner	<b>TF</b> 17.30 - 18.00 Fatburner	<b>XL</b> 20.00 - 21.30 Taichi/Qigong	<b>XL</b> 18.00 - 19.00 Step		<b>XL</b> 17.30 - 18.30 BBP
<b>TF</b> 18.00 - 18.15 Bauch spezial	<b>L</b> 18.00 - 19.00 RückenFit	<b>TF</b> 18.00 - 18.15 Bauch spezial		<b>L</b> 18.30 - 20.00 Vinyasa Yoga		
<b>L</b> 18.00 - 19.00 deepWORK®	<b>XL</b> 18.00 - 19.00 BBP	<b>L</b> 18.00 - 19.00 BodyWorkout				
<b>TF</b> 18.20 - 19.00 Skakanka	<b>TF</b> 18.30 - 18.45 Bauch spezial	<b>XL</b> 18.00 - 19.00 Boxtraining				
<b>XL</b> 19.00 - 20.00 LanghantelWorkout	<b>XL</b> 19.00 - 20.00 Step	<b>TF</b> 18.15 - 18.45 TRX®				
<b>L</b> 19.00 - 20.00 RückenFit	<b>L</b> 19.00 - 20.00 KraftWorkout	<b>XL</b> 19.00 - 20.00 Step				
<b>XL</b> 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga	<b>L</b> 20.00 - 21.00 Osteoporosetraining	<b>L</b> 19.00 - 20.00 IntensivWorkout				
		<b>XL</b> 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga				

## INDOOR CYCLING

● 18.00 - 19.00

● 10.00 - 10.30  
Easy Cycling

● 18.00 - 19.00

● 18.00 - 19.00

● 19.00 - 20.00

● 10.30 - 11.30

● 18.00 - 19.00

● 18.00 - 19.00

● 19.00 - 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.

**TAICHI-QIGONG** — Weiche fließende und harmonische Bewegungen sind zentraler Inhalt dieses Kurses. Ein Kurs, der keine Vorkenntnisse voraussetzt vor allem, weil die Bewegungsformen ineinander aufbauen. Insbesondere durch gezielte und konzentrierte Atemübungen gelingt in diesem Format das Abschalten vom stressigen Alltag.

**MOBILITYFIT** — Verbesserung der Beweglichkeit durch aktive Übungen und Bewegungsabläufe für Muskeln und Gelenke.

**BAUCH/RÜCKEN** — Optimales Training zur gesunden Körpermitte

**bodyART** — ist ein intensives, funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Erlebe ein ganz neues, aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

## 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.

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

**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.

**SKAKANKA** — Skakanka! Erlebe das neue Trainingskonzept - 30 Minuten Übungen mit dem Sprungseil kombiniert mit Krafttraining - intensiv, schweißtreibend, kurzweilig.

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

**CARDIOWORKOUT / CARDIODANCE** — 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!

**FATBURNER** — Intensives Crosstraining - Eine Mischung aus Ausdauerintervallen und Krafttraining.

**FUNCTIONAL-CIRCUIT** — (30 Minuten)  
Ein zeitoptimiertes Stationentraining für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Stabilität.

**BOXTRAINING** — Sandsackboxen, Pratzentraining, Kick und Skipping! Das CircleTraining, das den ganzen Körper stärkt und Kraft, Schnelligkeit und Koordination schult.

## TONING-KURSE

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

**KRAFTWORKOUT / LANGHANTELWORKOUT** — ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografien.

**BBP** — Bauch — Beine — Po — Der Klassiker: Speziell aus-gesuchte Kräftigungsübungen zur Straffung der typischen „Problemzonen“, die übrigens auch Männer haben.

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

**BAUCH INTENSIV** — 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

**BAUCH SPEZIAL** — 15 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

**TRX®** — Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

**FUNCTIONAL WORKOUT** — ist ein intensives Ganzkörpertraining für Teilnehmer, die ihre Kraftausdauer, Figur und Haltung allgemein verbessern wollen. Es werden koordinative Übungen frei oder mit Hanteln kombiniert. Balanceübungen steigern die Stabilität der Körpermitte.

**MUSCLE & MIND** — Körper und Geist bilden eine Einheit. Ruhige, intensive Kraftbelastungen werden unterstützt von gezielten Atemübungen. Das Training steigert die Körper-spannung und -Wahrnehmung.

**TF** = Trainingsfläche