

# #Flächenkurse

- Deine Daily Dates -

*Du brauchst Motivation, neue Übungen oder einfach nur geniale Workouts!?! – Komm' in unser Kleingruppentraining. Ohne Anmeldung, Format aussuchen und mitmachen. Weitere Info's beim Trainer.*

*We love to fit you*

**MO**  
*Montag*

17:30 - 18:15  
Functional Fitness

18:15 - 18:30  
Bauch Express

**DI**  
*Dienstag*

-

**MI**  
*Mittwoch*

10:00 - 10:45  
Functional Fitness

10:45 - 11:00  
Bauch Express

18:00 - 18:45  
Functional Fitness

18:45 - 19:00  
Bauch Express

**DO**  
*Donnerstag*

-

**FR**  
*Freitag*

-

**SA**  
*Samstag*

-

**SO**  
*Sonntag*

10:00 - 10:45  
Functional Fitness

10:45 - 11:00  
Bauch Express

**CLUB DAIMLERSTRASSE**

## Trx<sup>®</sup> Flow

Dehnen & kräftigen mit Hilfe des TRX<sup>®</sup> und Übungen aus dem traditionellen Yoga.



Steht für hochintensives Intervalltraining. Dabei wechseln sich kurze, anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab.

## Trx<sup>®</sup> Workout

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining vereint Körperspannung und Kräftigung zu einem effektiven Workout nur mit Deinem Körpergewicht.

## Functional Fitness

Intervalltraining. Kombination aus Fitnesstraining mit Kraftstationen unter Einsatz von Functional Tools.

## Boxen Technik

gibt Dir die Grundlage zum Boxen. Bearbeitung gepaart mit Boxschlägen schaffen Grundkondition, Pratzentraining die Fähigkeit. Kontrolliere Deinen Körper und Du wirst dein Fitnessniveau steigern.

## Functional Power

Krafttraining. Stationsbetriebenes, klassisches Langhanteltraining mit Ausgleichsübungen. Neue Formate.

## Bauch Express

Der Klassiker von Crunch bis Plank. Mit viel Motivation zum starken Bauch & Rücken.