

# KURSPLAN DAIMLERSTRASSE

78 Kurse pro Woche  
Gültig ab 01.05.2018

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 IntensivWorkout	<b>XL</b> 10.00 - 11.00 deepWORK®	<b>XL</b> 10.00 - 11.00 BodyWorkout
<b>XL</b> 10.30 - 11.30 Pilates	<b>XL</b> 09.30 - 10.30 RückenFit	<b>XL</b> 10.30 - 11.30 RückenFit	<b>XL</b> 10.30 - 11.30 Bauch/Rücken	<b>XL</b> 10.30 - 11.30 Vinyasa Yoga	<b>L</b> 10.00 - 11.00 Step Einsteiger	<b>XL</b> 11.00 - 12.00 BoxFit
<b>XL</b> 17.00 - 18.00 BoxFit	<b>XL</b> 10.30 - 11.30 BBP	<b>XL</b> 16.30 - 17.00 Bauch intensiv	<b>L</b> 17.00 - 18.00 BBP	<b>XL</b> 16.00 - 17.00 BodyWorkout	<b>XL</b> 11.00 - 12.00 bodyART®	<b>XL</b> 12.00 - 13.00 IntensivWorkout
<b>L</b> 17.00 - 18.00 Pilates	<b>XL</b> 17.00 - 18.00 BodyWorkout	<b>L</b> 17.00 - 18.00 RückenFit	<b>XL</b> 17.00 - 18.00 BoxFit	<b>XL</b> 17.00 - 18.00 deepWORK®	<b>XL</b> 16.00 - 17.00 BodyWorkout	<b>XL</b> 13.00 - 13.30 Bauch intensiv
<b>XL</b> 18.00 - 19.00 BodyWorkout	<b>L</b> 18.00 - 19.00 RückenFit	<b>XL</b> 17.00 - 18.00 BBP	<b>L</b> 18.00 - 19.00 Breakletics®	<b>XL</b> 18.00 - 19.00 Step	<b>XL</b> 17.00 - 18.00 Fatburner	<b>XL</b> 14.30 - 16.00 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>XL</b> 18.00 - 19.00 RückenFit	<b>L</b> 18.30 - 20.00 Vinyasa Yoga		
<b>XL</b> 19.00 - 20.00 BBP	<b>XL</b> 19.00 - 20.00 Step	<b>XL</b> 18.00 - 19.00 BoxFit	<b>XL</b> 19.00 - 20.00 deepWORK®			
<b>L</b> 19.00 - 20.00 Zumba®	<b>L</b> 19.00 - 20.00 LanghantelWorkout	<b>L</b> 19.00 - 20.00 DanceMoves	<b>L</b> 19.00 - 20.00 Zumba®			
<b>XL</b> 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga	<b>XL</b> 20.00 - 21.00 Bauch/Rücken	<b>XL</b> 19.00 - 20.00 IntensivWorkout	<b>XL</b> 20.00 - 21.30 Taichi/Qigong			
		<b>XL</b> 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga				

## TRAININGSFLÄCHE

- 17.00 - 17.45  
Skakanka
- 17.45 - 18.00  
Bauch spezial
- 18.00 - 18.30  
TRX®
- 18.00 - 18.45  
Box Circle
- 18.30 - 19.00  
TRX®
- 17.00 - 17.45  
Functional Circuit
- 17.45 - 18.15  
TRX®
- 17.45 - 18.30  
Box Circle
- 18.15 - 18.30  
Bauch spezial
- 18.30 - 19.15  
Skakanka
- 17.00 - 17.45  
Box Circle
- 17.00 - 17.30  
TRX®
- 17.30 - 17.45  
Bauch spezial
- 17.45 - 18.30  
Functional Circuit
- 18.30 - 19.00  
TRX®
- 17.00 - 17.30  
TRX®
- 17.30 - 17.45  
Bauch spezial
- 10.00 - 10.45  
PowerWorkout

## INDOOR CYCLING

- 18.00 - 19.00
- 18.30 - 20.00
- 18.00 - 19.00
- 18.00 - 19.00
- 18.00 - 19.00
- 19.00 - 20.00
- 19.00 - 20.00

● Kids Club

## 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 stehen im Fokus. Insbesondere durch gezielte und konzentrierte Atemübungen gelingt in diesem Format das Abschalten vom stressigen Alltag.

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

**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.

## 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** — 45 Minuten Power! Übungen mit dem Sprungseil kombiniert mit Krafttraining - intensiv & schweißtreibend!

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

**DANCEMOVES** — von Jazz und Modern, über Latinmoves bis hin zu Hip Hop und Aerobic. Konzentration, Koordination und Spaß verbinden sich dadurch zu mitreißenden Choreographien.

**deepWORK®** — an die sportlichen Grenzen gehen! Das optimale und individuelle Barfußtraining zur Verbesserung von Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit.

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

**FUNCTIONAL CIRCUIT / POWERWORKOUT** — ein zeitoptimiertes Stationentraining für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Stabilität.

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

**BREAKLETICS®** — Breakletics kombiniert funktionales Training mit Bewegungen aus dem Breakdance - dieses Training ist für jedes Level geeignet. Join the Fun und lass Dich von coolen Beats treiben.

## 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 / INTENSIVWORKOUT** — kräftigt und strafft den gesamten Körper. Die Intensität der Übungen kann mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Gewichtsstangen, Bändern oder Bällen 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.

**TF** = Trainingsfläche