

KURSPLAN DAIMLERSTRASSE

94 Kurse pro Woche
Gültig ab 05.04.2019

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| ● 09.30 - 10.30 BodyWorkout | ● 08.30 - 09.30 Pilates | ● 09.30 - 10.30 BodyWorkout | ● 09.30 - 10.30 BodyWorkout | ● 09.00 - 10.00 IntensivWorkout | ● 10.00 - 11.00 deepWORK® | ● 10.00 - 11.00 BodyWorkout |
| ● 10.30 - 11.30 Pilates | ● 09.30 - 10.30 RückenFit | ● 10.30 - 11.30 RückenFit | ● 10.30 - 11.30 Bauch/Rücken | ● 10.00 - 11.30 Vinyasa Yoga | ● 11.00 - 12.00 bodyART® | ● 11.00 - 12.00 BoxFit |
| ● 17.00 - 18.00 BoxFit | ● 10.30 - 11.30 BBP | ● 16.30 - 17.00 Bauch intensiv | ● 17.00 - 18.00 BoxFit | ● 16.00 - 17.00 BodyWorkout | ● 16.00 - 17.00 BodyWorkout | ● 12.00 - 13.00 IntensivWorkout |
| ■ 17.00 - 18.00 Pilates | ● 16.30 - 17.00 Bauch intensiv | ■ 17.00 - 18.00 RückenFit | ■ 18.00 - 19.00 Breakletics® | ● 17.00 - 18.00 deepWORK® | ● 17.00 - 18.00 Fatburner | ● 13.00 - 13.30 Bauch intensiv |
| ● 18.00 - 19.00 BodyWorkout | ● 17.00 - 18.00 BodyWorkout | ● 17.00 - 18.00 BBP | ● 18.00 - 19.00 RückenFit | ● 18.00 - 19.00 Step | | ● 14.30 - 16.00 Vinyasa Yoga |
| ▲ 18.00 - 19.00 IndoorCycling | ▲ 18.00 - 19.00 IndoorCycling | ■ 18.00 - 19.00 BodyWorkout | ■ 19.00 - 20.00 deepWORK® | ▲ 18.00 - 19.00 IndoorCycling | | |
| ▲ 19.00 - 20.00 IndoorCycling | ■ 18.00 - 19.00 RückenFit | ● 18.00 - 19.00 FighterFitness | ● 19.00 - 20.00 Zumba® | ■ 18.30 - 20.00 Vinyasa Yoga | | |
| ■ 19.00 - 20.00 BBP | ● 18.00 - 19.00 BBP | ▲ 18.00 - 19.00 IndoorCycling | ■ 20.00 - 21.30 Taichi/Qigong | | | |
| ● 19.00 - 20.00 Zumba® | ● 19.00 - 20.00 Step | ▲ 19.00 - 20.00 IndoorCycling | | | | |
| ● 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga | ■ 19.00 - 20.00 LanghantelWorkout | ■ 19.00 - 20.00 AROHA® | | | | |
| | | ● 19.00 - 20.00 IntensivWorkout | | | | |
| | | ● 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga | | | | |

● KURSRAUM XL ■ KURSRAUM L ▲ CYCLINGRAUM

EXPRESSFORMATE

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| □ 18.00 - 18.15 Bauch | □ 18.00 - 18.15 Bauch | □ 18.00 - 18.15 Bauch | □ 18.00 - 18.15 Bauch | □ 10.45 - 11.00 Bauch | □ 10.45 - 11.00 Bauch |
| □ 18.20 - 18.40 TRX® | □ 18.20 - 18.40 TRX® | □ 18.20 - 18.40 TRX® | □ 18.20 - 18.40 TRX® | | □ 11.05 - 11.25 TRX® |
| □ 18.45 - 19.00 Bauch | □ 18.45 - 19.00 Bauch | □ 18.45 - 19.00 Bauch | □ 18.45 - 19.00 Bauch | □ 18.45 - 19.00 Bauch | |
| □ 19.05 - 19.25 TRX® | □ 19.05 - 19.25 TRX® | □ 19.05 - 19.25 TRX® | □ 19.05 - 19.25 TRX® | □ 19.05 - 19.25 TRX® | |

FLÄCHENFORMATE

| | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| □ 10.00 - 10.30 TRX® | □ 10.00 - 10.30 Mobilitätstraining | □ 09.30 - 10.00 Rücken aktiv | □ 10.00 - 10.30 TRX® | □ 11.00 - 11.30 FunctionalFitness | □ 10.00 - 10.45 FunctionalPower |
| □ 10.30 - 11.00 Rücken aktiv | | | | | |
| □ 17.30 - 18.00 FunctionalFitness | □ 17.30 - 18.00 HIIT | □ 17.30 - 18.00 HIIT | □ 17.30 - 18.00 Mobilitätstraining | □ 16.30 - 17.00 HIIT | |
| □ 18.00 - 18.45 FunctionalPower | □ 18.00 - 18.45 FunctionalPower | □ 18.00 - 18.30 FunctionalFitness | □ 18.00 - 18.45 FunctionalPower | □ 18.00 - 18.45 FunctionalPower | |

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.

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

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

FATBURNER – ist ein Ausdauertraining zur Steigerung deiner Fitness.

BOXFIT/FIGHTERFITNESS – 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.

AROHA® – ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt, der verborgene Energien freisetzt und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

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!

TRAININGSFLÄCHE

RÜCKEN AKTIV – begleitendes Training an unserem Rückenzirkel mit kurzen Aktivpausen.

FUNCTIONALPOWER – stationsorientiertes Muskelaufbautraining mit klassischen Kraftübungen wie Kniebeugen oder Kreuzheben in der POWERZONE.

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.

HIIT – ist die Abkürzung für ein **Hoch Intensives Intervall Training**. Das abwechslungsreiche Workout mit Spaßgarantie!

MOBILITÄTSTRAINING – Sanfte Bewegungen & Übungen zur Steigerung der Mobilität und Gelenkstabilität. Gezielte Verbesserung der Alltagsmotorik.

FUNCTIONALFITNESS – intensives Crosstraining - Eine Mischung aus Ausdauerintervallen und Krafttraining in der FITNESSZONE.

BAUCH – 15 Minuten Bauchmuskeltraining pur!