

KURSPLAN DAIMLERSTRASSE

68 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.10.2020

| 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 Step | ● 10.00 - 11.00 deepWORK® | ● 10.00 - 11.00 Step Einsteiger | ● 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 | ● 11.00 - 12.00 Functional Barre | ● 11.00 - 12.00 CardioWorkout |
| ■ 17.00 - 18.00 Pilates | ■ 15.30 - 16.30 PowerKids 4 - 6 Jahre | ■ 17.00 - 18.00 RückenFit | ■ 18.00 - 19.00 Functional Barre | ● 17.00 - 18.00 deepWORK® | | ● 12.00 - 13.00 IntensivWorkout |
| ● 18.00 - 19.00 BodyWorkout | ■ 16.30 - 17.30 PowerKids 7 - 12 Jahre | ● 17.00 - 18.00 BodyWorkout | ● 18.00 - 19.00 Yoga | ● 18.00 - 19.00 DanceWorkout | | ● 13.00 - 13.30 Bauch intensiv |
| ■ 18.00 - 19.00 HIIT the beat | ● 17.00 - 18.00 IntensivWorkout | ■ 18.00 - 19.00 Pilates | ▲ 18.00 - 19.00 IndoorCycling | ▲ 18.00 - 19.00 IndoorCycling | | |
| ▲ 18.00 - 19.00 IndoorCycling | ■ 18.00 - 19.00 RückenFit | ● 18.00 - 19.00 deepWORK® | ■ 19.00 - 20.00 deepWORK® | ■ 18.30 - 20.00 Vinyasa Yoga | | |
| ▲ 19.00 - 20.00 IndoorCycling | ● 18.00 - 19.00 BBP | ▲ 18.00 - 19.00 IndoorCycling | ● 19.00 - 20.00 Zumba® | | | |
| ■ 19.00 - 20.00 BBP | ▲ 18.00 - 19.00 IndoorCycling | ▲ 19.00 - 20.00 IndoorCycling | ■ 20.00 - 21.30 Taichi/Qigong | | | |
| ● 19.00 - 20.00 Zumba® | ● 19.00 - 20.00 Step | ■ 19.00 - 20.00 AROHA® | | | | |
| ● 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga | ■ 19.00 - 20.00 LanghantelWorkout | ● 19.00 - 20.00 Step | | | | |
| | ● 20.00 - 21.00 Pilates | ● 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga | | | | |

● KURSRAUM XL ■ KURSRAUM L ▲ CYCLINGRAUM

FLÄCHENFORMATE

■ 17.30 - 18.15
Functional Fitness

■ 17.30 - 18.00
HIIT

■ 17.00 - 17.30
HIIT

■ 10.00 - 10.45
Functional Fitness

■ 18.15 - 19.00
Functional Power

■ 18.15 - 19.00
Functional Power

■ 18.00 - 18.45
Functional Fitness

■ 18.00 - 18.45
Functional Power

■ 17.30 - 18.15
Functional Fitness

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.

FUNCTIONAL BARRE – kombiniert Elemente aus dem Functional Training und Pilates mit klassischen Ballettelementen. So wird sowohl die Fettverbrennung angekurbelt als auch der Muskelaufbau gefördert.

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.

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

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

CARDIOWORKOUT – ist ein Ausdauertraining zur Steigerung deiner Fitness.

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!

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!

HIIT THE BEAT – das funktionelle Ganzkörpertraining. Join the fun und lass dich von coolen Beats treiben!

TRAININGSFLÄCHE

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

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

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