

Kursplan

CLUB DAIMLERSTRASSE



63 Kurse pro Woche
Gültig ab 15.04.2022

MONTAG

- 09:30 BodyWorkout
10:30 Kursraum XL
- 10:30 Pilates
11:30 Kursraum XL
- 17:00 BoxFit
18:00 Kursraum XL
- 17:00 Pilates
18:00 Kursraum L
- 18:00 BodyWorkout
19:00 Kursraum XL
- 18:00 HIIT the beat
19:00 Kursraum L
- 19:00 BBP
20:00 Kursraum L
- 19:00 Zumba®
20:00 Kursraum XL
- 20:00 Vinyasa Yoga
21:30 Kursraum XL

DIENSTAG

- 08:30 Pilates
09:30 Kursraum XL
- 09:30 RückenFit
10:30 Kursraum XL
- 10:30 BBP
11:30 Kursraum XL
- 15:30 PowerKids 4-6 Jahre
16:30 Kursraum L
- 16:30 PowerKids 6-12 Jahre
17:30 Kursraum L
- 16:30 Bauchintensiv
17:00 Kursraum XL
- 17:00 IntensivWorkout
18:00 Kursraum XL
- 18:00 RückenFit
19:00 Kursraum L
- 18:00 BBP
19:00 Kursraum XL
- 19:00 Step
20:00 Kursraum XL
- 19:00 LanghantelWorkout
20:00 Kursraum L
- 20:00 Pilates
21:00 Kursraum XL

MITTWOCH

- 09:30 Bodyworkout
10:30 Kursraum XL
- 10:30 RückenFit
11:30 Kursraum XL
- 16:30 Bauch intensiv
17:00 Kursraum XL
- 17:00 Bodyworkout
18:00 Kursraum XL
- 18:00 Pilates
19:00 Kursraum L
- 18:00 Step
19:00 Kursraum XL
- 19:00 AROHA®
20:00 Kursraum L
- 19:00 deepWORK®
20:00 Kursraum XL
- 20:00 Vinyasa Yoga
21:30 Kursraum XL

DONNERSTAG

- 09:30 Bodyworkout
10:30 Kursraum XL
- 10:30 Bauch & Rücken
11:30 Kursraum XL
- 17:00 BoxFit
18:00 Kursraum XL
- 17:00 Aerobic
18:00 Kursraum L
- 18:00 Functional Barre
19:00 Kursraum XL
- 18:00 Yoga
19:00 Kursraum L
- 19:00 deepWORK®
20:00 Kursraum L
- 19:00 Zumba®
20:00 Kursraum XL
- 20:00 RückenFit
21:00 Kursraum L
- 20:00 Taichi Qigong
21:30 Kursraum XL

FREITAG

- 09:00 IntensivWorkout
10:00 Kursraum XL
- 10:00 deepWORK®
11:00 Kursraum L
- 10:00 Vinyasa Yoga
11:30 Kursraum XL
- 16:00 BodyWorkout
17:00 Kursraum XL
- 17:00 deepWORK®
18:00 Kursraum XL
- 18:00 DanceWorkout
19:00 Kursraum XL
- 18:30 Vinyasa Yoga
20:00 Kursraum L
- 19:00 Aerobic
20:00 Kursraum XL
- 20:00 BBP
21:00 Kursraum XL

SAMSTAG

- 10:00 deepWORK®
11:00 Kursraum XL
- 10:00 Step Einsteiger
11:00 Kursraum L
- 11:00 Functional Barre
12:00 Kursraum XL
- 11:00 Stretch & Relax
12:00 Kursraum L

SONNTAG

- 10:00 IntensivWorkout
11:00 Kursraum L
- 10:00 BodyWorkout
11:00 Kursraum XL
- 11:00 BoxFit
12:00 Kursraum XL
- 11:00 CardioWorkout
12:00 Kursraum L
- 12:00 IntensivWorkout
13:00 Kursraum XL

INDOOR CYCLING

- 18:00 IndoorCycling
19:00
- 18:00 IndoorCycling
19:00
- 18:00 IndoorCycling
19:00
- 19:00 IndoorCycling
20:00
- 18:00 IndoorCycling
19:00

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.

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.

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.

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.

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.

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

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

CARDIOWORKOUT – 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!

AROHA® – ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt, der verborgene Energien freisetzt und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

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

BOXFIT – Individuelles Boxtraining anhand von mehreren Stationen oder klassischen Partnerübungen. Inbegriffen von Boxschule und dynamischer Arbeit am Sandsack.

DANCEWORKOUT – es werden tänzerische Elemente einer kurzen Choreo mit ausdauerorientiertem Workout miteinander verbunden. Es sind keine tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

TONING-KURSE

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

HOTIRON® / 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 – BodyWorkout kräftigt und strafft den gesamten Körper. Die Intensität der Übungen kann mit verschiedenen Hilfsmitteln (Gewichtsmanschetten, Hanteln, Gewichtsstangen, Bänder,) gesteigert werden.

KETTLEBELL WORKOUT – Die Eisenkugeln gibt es in verschiedenen Größen und Gewichtsklassen, somit findet jeder seine persönliche Herausforderung. Das Training mit diesen „Kugelhanteln“ besteht aus komplexen Bewegungen, die den gesamten Körper trainieren, den Rumpf stärken und selbst für fitte Sportler eine Herausforderung sind.

we ♥ to fit you

Daimlerstraße 1-5
76185 Karlsruhe
0721 - 982 28 22

Mo-Fr: 06:00-23:00 Uhr
Sa-So: 08:00-20:00 Uhr

Feiertag: 08:00-20:00 Uhr
- Aushänge beachten -