

# Kursplan

## CLUB DAIMLERSTRASSE



64 Kurse pro Woche  
Gültig ab 01.10.2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 BodyWorkout 10:30 Kursraum XL	08:30 Pilates 09:30 Kursraum XL	09:30 Bodyworkout 10:30 Kursraum XL	09:30 Bodyworkout 10:30 Kursraum XL	09:00 IntensivWorkout 10:00 Kursraum XL	10:00 deepWORK® 11:00 Kursraum XL	10:00 IntensivWorkout 11:00 Kursraum L
10:30 Pilates 11:30 Kursraum XL	09:30 RückenFit 10:30 Kursraum XL	10:30 RückenFit 11:30 Kursraum XL	10:30 Bauch & Rücken 11:30 Kursraum XL	10:00 Pilates 11:00 Kursraum L	10:00 Step Einsteiger 11:00 Kursraum L	10:00 BodyWorkout 11:00 Kursraum XL
17:00 BoxFit 18:00 Kursraum XL	10:30 BBP 11:30 Kursraum XL	16:30 Bauch intensiv 17:00 Kursraum XL	16:00 Boxen für Kinder 17:00 Kursraum XL	10:00 Vinyasa Yoga 11:30 Kursraum XL	11:00 Functional Barre 12:00 Kursraum XL	11:00 BoxFit 12:00 Kursraum XL
17:00 Pilates 18:00 Kursraum L	15:30 PowerKids 4-6 Jahre 16:30 Kursraum L	17:00 Bodyworkout 18:00 Kursraum XL	17:00 BoxFit 18:00 Kursraum XL	16:00 BodyWorkout 17:00 Kursraum XL	11:00 Stretch & Relax 12:00 Kursraum L	11:00 CardioWorkout 12:00 Kursraum L
18:00 BodyWorkout 19:00 Kursraum XL	16:30 PowerKids 6-12 Jahre 17:30 Kursraum L	18:00 Pilates 19:00 Kursraum XL	17:00 Aerobic 18:00 Kursraum L	17:00 deepWORK® 18:00 Kursraum XL		12:00 IntensivWorkout 13:00 Kursraum XL
18:00 HIIT the beat 19:00 Kursraum L	16:30 Bauchintensiv 17:00 Kursraum XL	18:00 Step 19:00 Kursraum L	18:00 BODYART 19:00 Kursraum L	18:00 DanceWorkout 19:00 Kursraum XL		
19:00 BBP 20:00 Kursraum L	17:00 IntensivWorkout 18:00 Kursraum XL	19:00 AROHA® 20:00 Kursraum XL	18:00 Yoga 19:00 Kursraum XL	18:00 Yoga 19:30 Kursraum L		
19:00 Zumba® 20:00 Kursraum XL	18:00 RückenFit 19:00 Kursraum L	19:00 deepWORK® 20:00 Kursraum L	19:00 deepWORK® 20:00 Kursraum L	19:00 Aerobic 20:00 Kursraum XL		
20:00 Vinyasa Yoga 21:30 Kursraum XL	18:00 BBP 19:00 Kursraum XL	20:00 Vinyasa Yoga 21:30 Kursraum XL	19:00 Zumba® 20:00 Kursraum XL	20:00 BBP 21:00 Kursraum XL		
	19:00 Step 20:00 Kursraum XL		20:00 RückenFit 21:00 Kursraum L			
	19:00 LanghantelWorkout 20:00 Kursraum L		20:00 Taichi Qigong 21:30 Kursraum XL			
	20:00 Pilates 21:00 Kursraum XL					

### INDOOR CYCLING

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



## 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.

**BAUCH INTENSIV** – 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

**AEROBIC** – Dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Ausdauer & Koordination.

**INTENSIVWORKOUT** – Dieser Kurs hält, was er verspricht: ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Durch den Wechsel von Cardio- und Kräfteinheiten ist ein schweißtreibendes Workout garantiert.

*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 -