

IHR KURSPLAN

KW 43 (21. – 25. Oktober)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30 – 9 GYMNASTIK				8.30 – 9 GYMNASTIK
9.15 – 10 AQUA	9 – 9.45 AQUA	9 – 9.45 AQUA	9 – 9.45 AQUA	9.15 – 10 AQUA
10.05 – 10.35 PILATES	10 – 10.45 FUNK. TRAINING	10 – 10.30 STEP GYMNASTIK	10 – 10.45 ZIRKELTRAINING	10.15 – 11 RÜCKEN FIT
10.35 – 11.20 BECKENBODEN- GYMNASTIK	11 – 11.45 YOGA	10.35 – 11.20 BECKENBODEN- GYMNASTIK	10.45 – 11 STRETCH & RELAX	
16.15 – 16.45 RÜCKEN FIT	16.30 – 17 STEP GYMNASTIK		16.30 – 16.50 BAUCH EXPRESS	16.15 – 16.45 AQUA
17 – 17.45 ZIRKELTRAINING	17.10 – 17.50 RÜCKEN FIT		17 – 17.45 VINYASA YOGA	17.15 – 17.45 RÜCKEN FIT
18 – 18.45 AQUA	18 – 18.45 CARDIO DANCE		18 – 18.45 HATHA YOGA / AQUA	18 – 18.30 PILATES

Den tagesaktuellen Kursplan finden Sie auch auf dem TV vor dem Studio. Alle Kurse (außer Aqua) finden im Kursraum statt.

GYMNASTIK

Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Förderung der Beweglichkeit und Körper-Stabilität

STRETCH & RELAX

Wohltuendes Stretching in Kombination mit Beweglichkeits- und Entspannungsübungen

YOGA

Verbindung aus Körper- und Atemübungen, die bei Vinyasa Yoga dynamischer ausgeübt werden

AQUA

Ganzkörpertraining im Wasser

BECKENBODENGYMNASTIK

Kräftigung der Beckenbodenmuskeln, Stabilisierung des Körpers und Förderung des Gleichgewichtes

BAUCH EXPRESS

Kurzes Training zur Stärkung der Bauchmuskeln

RÜCKEN FIT

Gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur, und Verbesserung der Beweglichkeit

ZIRKELTRAINING

Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit

FUNKTIONELLES TRAINING

Präventive Trainingsform zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft

STEP GYMNASTIK

Ganzkörpertraining für mehr Ausdauer und Koordination

PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining mit sanften Bewegungsabläufen im Einklang mit der Atmung

CARDIO DANCE

Tanz-Workout für mehr Ausdauer und Koordination