



# IHR KURSPLAN

## KW 1 (30. Dezember – 3. Januar)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
8.30 – 9 GYMNASTIK	Heute finden keine Kurse statt.  Kommen Sie gut ins neue Jahr.				
9.15 – 10 AQUA			9 – 9.45 AQUA	9.15 – 10 AQUA	
10.15 – 11 RÜCKEN FIT				10 – 10.45 ZIRKELTRAINING	10.15 – 11 RÜCKEN FIT
			12 – 12.45 YOGA	10.45 – 11 STRETCH & RELAX	
			13 – 13.45 YOGA		
16.15 – 16.45 RÜCKEN FIT					15.30 – 16 AQUA
17 – 17.45 ZIRKELTRAINING				17 – 17.45 YOGA	16.15 – 16.45 PILATES
18 – 18.45 AQUA				18 – 18.45 YOGA	

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

### STEP GYMNASTIK

Ganzkörpertraining für mehr Ausdauer und Koordination

### PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining mit sanften Bewegungsabläufen im Einklang mit der Atmung

### ZIRKELTRAINING

Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit

### FUNKTIONELLES TRAINING

Präventive Trainingsform zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft

### AQUA

Ganzkörpertraining im Wasser