



IHR KURSPLAN

KW 4 (20. – 24. Januar 2025)

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		9.15 – 10 AQUA
10.05 – 10.35 PILATES	10 – 10.45 FUNK. TRAINING	10 – 10.30 STABI TRAINING	10 – 10.45 ZIRKELTRAINING	10.15 – 11 RÜCKEN FIT
10.35 – 11.15 BECKENBODEN- GYMNASTIK	11 – 11.45 YOGA	10.35 – 11.15 BECKENBODEN- GYMNASTIK	10.45 – 11 STRETCH & RELAX	
			15 – 15.30 AQUA	
16.15 – 16.45 RÜCKEN FIT	16.30 – 17 ZIRKELTRAINING		16.30 – 16.50 BAUCH EXPRESS	
17 – 17.45 ZIRKELTRAINING	17.10 – 17.50 RÜCKEN FIT		17 – 17.45 VINYASA YOGA	
18 – 18.45 AQUA	18 – 18.30 AQUA		18 – 18.45 HATHA 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

RÜCKEN FIT

Gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur

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