



# IHR KURSPLAN

## KW 6 (3. – 7. Februar 2025)

| MONTAG                                     | DIENSTAG                     | MITTWOCH                         | DONNERSTAG                       | FREITAG                     |
|--|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
|  |                              |                                  |                                  | 8.30 – 9<br>GYMNASTIK       |
|  | 9 – 9.45<br>AQUA             | 9 – 9.45<br>AQUA                 | 9 – 9.45<br>AQUA                 | 9.15 – 10<br>AQUA           |
| 10.05 – 10.35<br>PILATES                   | 10 – 10.45<br>FUNK. TRAINING | 10 – 10.30<br>STABI TRAINING     | 10 – 10.45<br>ZIRKELTRAINING     | 10.15 – 11<br>RÜCKEN FIT    |
| 10.35 – 11.15<br>BECKENBODEN-<br>GYMNASTIK | 11 – 11.45<br>YOGA           | 10.35 – 11<br>STRETCH &<br>RELAX | 10.45 – 11<br>STRETCH &<br>RELAX |                             |
|  |                              |                                  |                                  |                             |
| 16.15 – 16.45<br>RÜCKEN FIT                | 16.30 – 17<br>STEP GYMNASTIK |                                  |                                  | 16.15 – 16.45<br>AQUA       |
| 17 – 17.45<br>ZIRKELTRAINING               | 17.10 – 17.50<br>RÜCKEN FIT  |                                  | 17 – 17.45<br>VINYASA YOGA       | 17.15 – 17.45<br>RÜCKEN FIT |
|  | 18 – 18.30<br>AQUA           |                                  | 18 – 18.45<br>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