



IHR KURSPLAN

KW 8 (17. – 21. Februar 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 | |
| | 16.30 – 17 ZIRKELTRAINING | | 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 – 18.30 AQUA | | 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

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