

# IHR KURSPLAN

## KW 11 (13.03. – 19.03.)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 – 9.45 AQUA			9.15 – 9.45 AQUA	9.00 – 9.45 AQUA
10.00 – 10.45 RÜCKEN FIT			10 – 10.45 STABI TRAINING	10.00 – 10.45 RÜCKEN FIT
	11.00 – 11.30 FUNKTIONELLES TRAINING			
13.00 – 13.20 STRETCH & RELAX			13.00 – 13.20 STRETCH & RELAX	13.00 – 13.20 STRETCH & RELAX
13.30 – 13.50 BALANCE TRAINING			13.30 – 13.50 FIVE CLOCK	13.30 – 13.50 BALANCE TRAINING
16.30 – 17.00 RÜCKEN FIT			16.30 – 16.50 BAUCH EXPRESS	16.30 – 17.00 AQUA
17.15 – 17.45 BODY FIT			17.00 – 17.45 VINYASA FLOW YOGA (LEVEL 2)	17.15 – 17.45 RÜCKEN FIT
18.00 – 18.45 AQUA			18.00 – 18.45 HATHA YOGA (Basic)	
			18.00 – 18.45 AQUA	

Alle Kurse (außer Aqua & Five Clock) im Kursraum. Änderungen vorbehalten.  
Den tagesaktuellen Kursplan finden Sie auch an der Tafel zwischen Kursraum und Studio.

### AQUA

Ganzkörpertraining im Wasser zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer

### STRETCH & RELAX

Entspannung als Ausgleich für Körper & Geist

### FIVE CLOCK

Kurzes, intensives Intervall-Training mit 5 Übungen auf der Kursfläche im Studio

### BALANCE TRAINING

Koordinationstraining zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Reaktionsfähigkeit

### BAUCH EXPRESS

Kurzes Training zur Stärkung der Bauchmuskeln

### RÜCKEN FIT

Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit

### BODY FIT

Auspowern von Kopf bis Fuß

### FUNKTIONELLES TRAINING

Sportartübergreifende Trainingsform zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit

### YOGA

Verbindung aus Körper- und Atemübungen die bei Level 2 dynamischer ausgeführt werden

### STABI TRAINING

Training zur Förderung der Stabilität des Körpers

