

IHR KURSPLAN

KW 12 (20.03. – 26.03.)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00 – 9.45 AQUA		9.00 – 9.45 AQUA	9.15 – 9.45 AQUA	9.00 – 9.45 AQUA
10.00 – 10.45 RÜCKEN FIT		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	13.00 – 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	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 – 16.50 BAUCH EXPRESS	16.30 – 17.00 AQUA
17.15 – 17.45 BODY FIT	17.00 – 17.45 RÜCKEN 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 BODY FIT		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

