

# IHR KURSPLAN

## KW 22 (29.05. – 04.06.)

DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9.00 – 9.45 <b>AQUA</b>	9.00 – 9.45 <b>AQUA</b>	9.00 – 9.45 <b>AQUA</b>
	10.00 – 10.45 <b>RÜCKEN FIT</b>	10 – 10.45 <b>STABI TRAINING</b>	10.00 – 10.45 <b>RÜCKEN FIT</b>
11.00 – 11.30 <b>FUNKTIONELLES TRAINING</b>			
13.00 – 13.20 <b>STRETCH &amp; RELAX</b>	13.00 – 13.20 <b>STRETCH &amp; RELAX</b>	13.00 – 13.20 <b>STRETCH &amp; RELAX</b>	13.00 – 13.20 <b>STRETCH &amp; RELAX</b>
13.30 – 13.50 <b>FIVE CLOCK</b>	13.30 – 13.50 <b>BALANCE TRAINING</b>	13.30 – 13.50 <b>FIVE CLOCK</b>	13.30 – 13.50 <b>BALANCE TRAINING</b>
16.30 – 16.50 <b>BAUCH EXPRESS</b>		16.30 – 16.50 <b>BAUCH EXPRESS</b>	16.30 – 17 <b>AQUA</b>
17.00 – 17.45 <b>RÜCKEN FIT</b>		17.00 – 17.45 <b>VINYASA FLOW YOGA</b>	17.15 – 17.45 <b>RÜCKEN FIT</b>
18.00 – 18.45 <b>BODY FIT</b>		18.00 – 18.45 <b>HATHA YOGA</b>	
		18.00 – 18.45 <b>AQUA</b>	

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