

IHR KURSPLAN

KW 38 (18.09. – 22.09.)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9 – 9.45 AQUA	9 – 9.45 AQUA	9 – 9.45 AQUA	9 – 9.45 AQUA	9 – 9.45 AQUA
10 – 10.30 PILATES	10 – 10.45 RÜCKEN FIT	10 – 10.30 STABI TRAINING	10 – 10.30 BODY FIT	10 – 10.30 RÜCKEN FIT
10.35 – 11.20 BECKENBODEN- GYMNASTIK	11 – 11.30 FUNKTIONELLES TRAINING	10.35 – 11 STRETCH & RELAX	10.35 – 11 STRETCH & RELAX	10.35 – 11 STRETCH & RELAX
16.30 – 17 RÜCKEN FIT	16.30 – 16.50 BAUCH EXPRESS	16.30 – 17.15 BECKENBODEN- GYMNASTIK	16.30 – 16.50 BAUCH EXPRESS	16.30 – 17 AQUA
17.15 – 17.45 BODY FIT	17.00 – 17.45 RÜCKEN FIT	17.30 – 18.15 GERÄTEZIRKEL	17 – 17.45 VINYASA YOGA	17.15 – 17.45 RÜCKEN FIT
18 – 18.45 AQUA	18 – 18.45 BODY FIT	18.30 – 19.15 PILATES	18 – 18.45 HATHA YOGA	
			18 – 18.45 AQUA	

Den tagesaktuellen Kursplan finden Sie auch an der Tafel zwischen Kursraum und Studio.
Alle Kurse (außer Aqua und Gerätezirkel) finden im Kursraum statt. Bei guter Wetterlage teilweise auch auf unserer Outdoorfläche (siehe Wegbeschreibung). Änderungen vorbehalten.

AQUA

Ganzkörpertraining im Wasser zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer

STRETCH & RELAX

Entspannung als Ausgleich für Körper & Geist

YOGA

Verbindung aus Körper- und Atemübungen, die bei Vinyasa Yoga dynamischer ausgeübt werden

BAUCH EXPRESS

Kurzes Training zur Stärkung der Bauchmuskeln

BECKENBODENGYMNASTIK

Kräftigung der Muskeln im Becken, Stabilisierung des Körpers und Förderung des Gleichgewichtes

GERÄTEZIRKEL

Ganzkörpertraining an den Geräten im Studio

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

STABI TRAINING

Training zur Förderung der Stabilität des Körpers

PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining mit sanften Bewegungsabläufen im Einklang mit der Atmung