

IHR KURSPLAN

KW 40 (02. Okt. – 06. Okt.)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9 – 9.45 AQUA	Heute finden keine Kurse statt.	9 – 9.45 AQUA	9 – 9.45 AQUA	9 – 9.45 AQUA
10 – 10.30 PILATES		10 – 10.30 STABI TRAINING	10 – 10.30 ZIRKELTRAINING	10 – 10.30 RÜCKEN FIT
10.35 – 11.20 BECKENBODEN- GYMNASTIK		10.35 – 11 STRETCH & RELAX	10.35 – 11 STRETCH & RELAX	10.35 – 11 STRETCH & RELAX
		11.05 – 11.30 BECKENBODEN- GYMNASTIK		
16.30 – 17 RÜCKEN FIT			16.30 – 16.50 BAUCH EXPRESS	16.30 – 17 AQUA
17.15 – 17.45 ZIRKELTRAINING			17 – 17.45 VINYASA YOGA	17.15 – 17.45 RÜCKEN FIT
18 – 18.45 AQUA			18 – 18.45 HATHA YOGA	18 – 18.30 PILATES
			18 – 18.45 AQUA	

Den tagesaktuellen Kursplan finden Sie auch an der Tafel zwischen Kursraum und Studio.

Alle Kurse (außer Aqua) finden im Kursraum statt.

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

RÜCKEN FIT

Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit

ZIRKELTRAINING

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit

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