

IHR KURSPLAN

KW 47 (20. – 24. November)

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	10.15 – 10.45 FUNK. TRAINING	10 – 10.30 STABI TRAINING	10 – 10.30 ZIRKELTRAINING	10 – 10.30 RÜCKEN FIT
10.35 – 11.20 BECKENBODEN- GYMNASTIK	11 – 11.45 QI GONG	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 BAUCHEXPRESS	16.30 – 17 AQUA
17.15 – 17.45 ZIRKELTRAINING	18 – 18.45 CARDIO DANCE		17 – 17.45 VINYASA YOGA	17.15 – 17.45 RÜCKENFIT
18 – 18.45 AQUA	18.50 – 19.20 STRETCH & RELAX		18 – 18.45 HATHA YOGA und AQUA	18 – 18.30 PILATES

Den tagesaktuellen Kursplan finden Sie auch an der Tafel zwischen Kursraum und Studio. Alle Kurse (außer Aqua) finden im Kursraum statt.

AQUA

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer

STRETCH & RELAX

Wohltuendes Stretching in Kombination mit Beweglichkeits- und Entspannungsübungen

YOGA

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

BAUCH EXPRESS

Intensives Training zur Stärkung der Bauchmuskeln

BECKENBODENGYMNASTIK

Kräftigung der Beckenbodenmuskeln, Stabilisierung des Körpers und Förderung des Gleichgewichtes

CARDIO DANCE

Tanz-Workout für mehr Ausdauer und Koordination

RÜCKEN FIT

Gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur, und Verbesserung der Beweglichkeit

ZIRKELTRAINING

Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit

FUNKTIONELLES TRAINING

Präventive Trainingsform zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft

STABI TRAINING

Training zur Förderung der Stabilität des Körpers

PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining mit sanften Bewegungsabläufen im Einklang mit der Atmung

QI GONG

Sanfte Bewegungen zum Dehnen der Muskeln und Bänder