

IHR KURSPLAN

KW 14 (01.04. – 05.04.)

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Heute finden keine Kurse statt. | | 8.45 – 9.15 GYMNASTIK | 8.45 – 9.15 GYMNASTIK | 8.45 – 9.15 GYMNASTIK |
| | | 9.20 – 9.50 GYMNASTIK | 9.20 – 9.50 GYMNASTIK | 9.20 – 9.50 GYMNASTIK |
| | | 10 – 10.30 STABI TRAINING | 10 – 10.45 ZIRKELTRAINING | 10 – 10.30 RÜCKEN FIT |
| | 11 – 11.45 QI GONG | 10.35 – 11 STRETCH & RELAX | 10.45 – 11 STRETCH & RELAX | 10.35 – 11 STRETCH & RELAX |
| | | | | |
| | 16.30 – 17 ZIRKELTRAINING | | 16.30 – 16.50 BAUCH EXPRESS | 16.30 – 17 ZIRKELTRAINING |
| | 17.15 – 18 RÜCKEN FIT | | 17 – 17.45 VINYASA YOGA | 17.15 – 17.45 RÜCKEN FIT |
| | 18.15 – 19 CARDIO DANCE | | 18 – 18.45 HATHA YOGA | 18 – 18.30 PILATES |

Den tagesaktuellen Kursplan finden Sie auch auf dem TV vor dem Studio. Alle Kurse finden im Kursraum statt.

GYMNASTIK

Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Förderung der Beweglichkeit und Körper-Stabilität

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