

IHR KURSPLAN

KW 40 (30. September – 4. Oktober)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30 – 9 GYMNASTIK				8.30 – 9 GYMNASTIK
9.15 – 10 AQUA	9 – 9.45 AQUA	9 – 9.45 AQUA	Tag der deutschen Einheit - Heute finden keine Kurse statt.	9.15 – 10 AQUA
10.05 – 10.35 PILATES	10.15 – 10.45 FUNK. TRAINING	10 – 10.30 STABI TRAINING		10.15 – 11 RÜCKEN FIT
10.35 – 11.20 BECKENBODEN- GYMNASTIK	11 – 11.45 YOGA	10.35 – 11.20 BECKENBODEN- GYMNASTIK		
16.15 – 16.45 RÜCKEN FIT	16.30 – 17 ZIRKELTRAINING			
17 – 17.45 ZIRKELTRAINING	17.10 – 17.50 RÜCKEN FIT			
18 – 18.45 AQUA	18 – 18.30 AQUA			

Den tagesaktuellen Kursplan finden Sie auch auf dem TV vor dem Studio. Alle Kurse (außer Aqua) 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

AQUA

Ganzkörpertraining im Wasser

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