

IHR KURSPLAN

KW 44 (28.10. – 1.11.)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	8.15 – 8.45 GYMNASTIK		Feiertag in Brandenburg - Heute finden keine Kurse statt.	8.30 – 9 GYMNASTIK
	9 – 9.45 AQUA			9.15 – 10 AQUA
	10 – 10.45 FUNK. TRAINING			10.15 – 11 RÜCKEN FIT
	11 – 11.45 YOGA			
16.15 – 16.45 RÜCKEN FIT	16.30 – 17 ZIRKELTRAINING			16.15 – 16.45 AQUA
17 – 17.45 ZIRKELTRAINING	17.10 – 17.50 RÜCKEN FIT			17.15 – 17.45 RÜCKEN FIT
18 – 18.45 AQUA	18 – 18.45 CARDIO DANCE			18 – 18.30 PILATES

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

FUNKTIONELLES TRAINING

Präventive Trainingsform zur allgemeinen
Präventive Trainingsform zur allgemeinen

AQUA

Ganzkörpertraining im Wasser

YOGA

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

RÜCKEN FIT

Gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur, und Verbesserung der Beweglichkeit

ZIRKELTRAINING

Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit

CARDIO DANCE

Tanz-Workout für mehr Ausdauer und Koordination

PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining mit sanften Bewegungsabläufen im Einklang mit der Atmung