



# IHR KURSPLAN

## KW 11 (10. – 14. März 2025)

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		9.15 – 10 AQUA
10.05 – 10.35 PILATES	10 – 10.45 FUNK. TRAINING	10 – 10.30 STABI TRAINING	10 – 10.45 ZIRKELTRAINING	10.15 – 11 RÜCKEN FIT
10.35 – 11.15 BECKENBODEN- GYMNASTIK	11 – 11.45 YOGA	10.35 – 11.15 BECKENBODEN- GYMNASTIK	10.45 – 11 STRETCH & RELAX	
			15 – 15.30 AQUA	
16.15 – 16.45 RÜCKEN FIT	16.30 – 17 STEP GYMNASTIK		16.30 – 16.50 BAUCH EXPRESS	16.15 – 16.45 AQUA
17 – 17.45 ZIRKELTRAINING	17.10 – 17.50 RÜCKEN FIT		17 – 17.45 VINYASA YOGA	17.15 – 17.45 RÜCKEN FIT
18 – 18.45 AQUA	18 – 18.30 AQUA		18 – 18.45 HATHA YOGA/AQUA	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

### STRETCH & RELAX

Wohltuendes Stretching in Kombination mit Beweglichkeits- und Entspannungsübungen

### YOGA

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

### RÜCKEN FIT

Gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur

### PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining mit sanften Bewegungsabläufen im Einklang mit der Atmung

### ZIRKELTRAINING

Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit

### FUNKTIONELLES TRAINING

Präventive Trainingsform zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft

### AQUA

Ganzkörpertraining im Wasser