



# IHR KURSPLAN

KW 19 (05. Mai - 09. Mai 2025)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30 - 9 GYMNASTIK		8.30 - 9.30 WALKING		8.30 - 9 GYMNASTIK
9.15 - 10 AQUA	9 - 9.45 AQUA			9.15 - 10 AQUA
10.05 - 10.35 PILATES	10 - 10.45 FUNK. TRAINING	10 - 10.45 AQUA	10 - 10.45 ZIRKELTRAINING	10.15 - 11 RÜCKEN FIT
10.35 - 11.15 BECKENBODEN- GYMNASTIK	11 - 11.45 YOGA	11 - 11.30 STABI TRAINING	10.45 - 11.15 BECKENBODEN- GYMNASTIK	
		14.30 - 15 AQUA	14.30 - 15 AQUA	
16.15 - 16.45 RÜCKEN FIT	16.30 - 17 CORE TRAINING		16.30 - 16.50 CORE TRAINING	16.30 - 17 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 PILATES		18 - 18.45 HATHA YOGA / AQUA	18 - 19 WALKING

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