



IHR KURSPLAN

KW 29 (14. Juli - 18. Juli 2025)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30 - 9 GYMNASTIK		8 - 9 WALKING		
9.15 - 10 AQUA				9.15 - 10 AQUA
10.15 - 11 RÜCKEN FIT		10 - 10.45 AQUA	10 - 10.45 ZIRKELTRAINING	10.15 - 11 RÜCKEN FIT
	11 - 11.45 YOGA	12 - 12.30 ENTSPANNUNGS- RITUAL (SAUNA)	10.45 - 11 BECKENBODEN- GYMNASTIK	
		14.30 - 15 AQUA	14.30 - 15 AQUA	
16.15 - 16.45 RÜCKEN FIT	16.30 - 17 CORE TRAINING		16 - 16.20 CORE TRAINING	16.30 - 17 AQUA
17 - 17.45 ZIRKELTRAINING	17.10 - 17.50 RÜCKEN FIT		16.30 - 17.15 RÜCKEN FIT	17.15 - 17.45 RÜCKEN FIT
18 - 18.45 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

PILATES

Systematisches Ganzkörpertraining mit sanften Bewegungsabläufen im Einklang mit der Atmung

ZIRKELTRAINING

Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit

ENTSPANNUNGSRITUAL

Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation, Phantasie Reisen, Achtsamkeitstraining)