



IHR KURSPLAN

KW 50 (8. Dezember – 12. Dezember)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30 – 9 GYMNASTIK	9 – 9.45 AQUA			8.30 – 9 GYMNASTIK
9.15 – 10 AQUA	10 – 10.45 FUNK. TRAINING		9 – 9.45 AQUA	9.15 – 10 AQUA
10.05 – 10.35 PILATES		11 – 11.45 AQUA	10 – 10.45 ZIRKELTRAINING	10.15 – 11 RÜCKEN FIT
10.35 – 11 BECKENBODEN- GYMNASTIK	11 – 11.45 YOGA	12 – 12.30 ENTSPANNUNGS- RITUAL (SAUNA)	10.45 – 11.15 BECKENBODEN- GYMNASTIK	
12 – 12.30 ENTSPANNUNGS- RITUAL (SAUNA)	14.15 – 14.45 ACHTSAME BEWEGUNG		14.30 – 15 AQUA	
16.15 – 16.45 RÜCKEN FIT	16.30 – 16.50 CORE TRAINING	16.30 – 16.50 STEP GYMNASTIK	16.30 – 16.50 CORE TRAINING	16.30 – 17 AQUA
17 – 17.45 ZIRKELTRAINING	17 – 17.30 PILATES	17 – 17.45 RÜCKEN FIT	17 – 17.45 VINYASA YOGA	17.15 – 17.45 RÜCKEN FIT
18 – 18.45 AQUA		18 – 18.30 ACHTSAME BEWEGUNG	18 – 18.45 HATHA YOGA / AQUA	18 – 18.30 ENTSPANNUNGS- RITUAL (SAUNA)

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, Phantasiereisen, Achtsamkeitstraining)