



# IHR KURSPLAN

## KW 04 (19. Januar – 23. Januar)

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 AQUA		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)