



# IHR KURSPLAN

## KW 06 (02. Februar – 06. Februar)

| MONTAG  | DIENSTAG                       | MITTWOCH                                      | DONNERSTAG                                 | FREITAG                                       |
|---|--------------------------------|---|--|---|
| 8.30 – 9<br>GYMNASTIK                         | 9 – 9.45<br>AQUA               |   |  | 8.30 – 9<br>GYMNASTIK                         |
| 9.15 – 10<br>AQUA                             | 10 – 10.45<br>FUNK. TRAINING   |   | 9 – 9.45<br>AQUA                           | 9.15 – 10<br>AQUA                             |
| 10.05 – 10.35<br>PILATES                      |                                | 11 – 11.45<br>AQUA                            | 10 – 10.45<br>ZIRKELTRAINING               | 10.15 – 11<br>RÜCKEN FIT                      |
| 10.35 – 11<br>BECKENBODEN-<br>GYMNASTIK       | 11 – 11.45<br>YOGA             | 12 – 12.30<br>ENTSPANNUNGS-<br>RITUAL (SAUNA) | 10.45 – 11.15<br>BECKENBODEN-<br>GYMNASTIK |   |
| 12 – 12.30<br>ENTSPANNUNGS-<br>RITUAL (SAUNA) | 14.15 – 14.45<br>AQUA          |   | 14.30 – 15<br>AQUA                         |   |
| 16.15 – 16.45<br>RÜCKEN FIT                   | 16.30 – 16.50<br>CORE TRAINING | 16.30 – 17.10<br>STEP GYMNASTIK               | 16.30 – 16.50<br>CORE TRAINING             | 16.30 – 17<br>AQUA                            |
| 17 – 17.45<br>ZIRKELTRAINING                  | 17 – 17.30<br>PILATES          | 17.15 – 18.00<br>RÜCKEN FIT                   | 17 – 17.45<br>VINYASA YOGA                 | 17.15 – 17.45<br>RÜCKEN FIT                   |
| 18 – 18.45<br>AQUA                            |                                | 18 – 18.30<br>ACHTSAME<br>BEWEGUNG            | 18 – 18.45<br>HATHA YOGA /<br>AQUA         | 18 – 18.30<br>ENTSPANNUNGS-<br>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)