



IHR KURSPLAN

KW 18 (28. April- 02. Mai 2025)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30 – 9 GYMNASTIK			FEIERTAG Es finden keine Kurse statt.	8.30 – 9 GYMNASTIK
9.15 – 10 AQUA	9 – 9.45 AQUA	9 – 9.45 AQUA		9.15 – 10 AQUA
10.15 – 11 RÜCKEN FIT	10 – 10.45 FUNK. TRAINING	10 – 10.30 STABI TRAINING		10.15 – 11 RÜCKEN FIT
	11 – 11.45 YOGA	10.35 – 11.15 BECKENBODEN- GYMNASTIK		
16.15 – 16.45 RÜCKEN FIT	16.30 – 17 STEP GYMNASTIK			16.15 – 16.45 AQUA
17 – 17.45 ZIRKELTRAINING	17.10 – 17.50 RÜCKEN FIT			17.15 – 17.45 RÜCKEN FIT
18 – 18.45 AQUA	18 – 18.30 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

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