

Das Studio für medizinische Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.45 – 10.30 <b>Easyline Power</b> 1. OG / Trainingsfl.	9.30 – 10.15 <b>Aqua-Gym</b>		9.00 – 9.45 <b>Aqua-Gym</b>
11.00 – 11.45 <b>Aqua-Gym</b>		10.15 – 11.00 <b>Aqua-Gym</b>	11.00 – 11.45 <b>Fit und Entspannt</b> 2. OG / Gruppenr.	10.15 – 11.00 <b>Babyschwimmen</b>
11.45 – 12.30 <b>Aqua-Gym</b>	16.00 – 16.45 <b>Aqua-Gym</b>			11.00 – 11.45 <b>Babyschwimmen</b>
17.00 – 18.00 <b>Yoga</b> 1. OG / Gymnastikr.	16.45 – 17.30 <b>Aqua-Gym</b>		17.00 – 17.45 <b>Aqua-Gym</b>	
18.00 – 18.45 <b>Aqua-Gym</b>	18.00 – 18.45 <b>WSG</b> 1. OG / Gymnastikr.	18.00 – 19.00 <b>Yoga</b> 1. OG / Gymnastikr.	17.45 – 18.30 <b>Aqua-Gym</b>	
18.45 – 19.30 <b>Aqua-Gym</b>			18.30 – 19.15 <b>Aqua-Fit mit Babybauch</b>	

Die Teilnahme an allen Kursen ist nur mit Voranmeldung möglich!

Das Studio für medizinische Fitness

## Aqua-Gym

Gymnastik im 32°C warmen Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers ist ein besonders gelenkschonendes Training möglich. Für Anfänger und Fortgeschrittene, für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

## Aqua-Fit mit Babybauch

Ab der 14. Schwangerschaftswoche. Fördert die Herzkreislaufaktivität und verbessert die Sauerstoffzufuhr bei Mutter und Kind. Ausdauer und Muskulatur werden gestärkt, Gelenke und Bänder entlastet. Zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und Linderung bei Rückenschmerzen und Wassereinlagerungen.

## Babyschwimmen

Unter qualifizierter Betreuung werden die Kleinen langsam an das Element Wasser gewöhnt. Eltern und Kind sind gemeinsam im Wasser.

## Easyline Power

Der Easyline Zirkel bietet ein effizientes Ganzkörpertraining, bei dem alle großen Muskelgruppen des Körpers angesprochen werden. Auf diese Weise können Sie mit geringem Zeitaufwand Ihren gesamten Körper trainieren.

## Fit und Entspannt

Ein Rundum-Programm mit Mobilisationsübungen, Entspannungsverfahren und Krafttraining für den ganzen Körper.

## WSG

Klassische Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung des Rumpfes.

## Yoga

Mit achtsamen Bewegungen dehnen und kräftigen wir unseren Körper und lösen Verspannungen auf. Belebende Atemübungen und wirksame Entspannungstechniken spenden uns neue Energie.