

■ ■ AEROSLING [E] **NEU**

Ein forderndes und förderndes Training an Schlingen mit einer Vielfalt an Übungen, die viele Muskelgruppen effektiv trainieren, Stabilität fördern und das Gleichgewicht verbessern.

■ ■ BAUCH BEINE PO [E]

Ein perfektes Ganzkörpertraining. Unter Verwendung von Hilfsmitteln werden sämtliche Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft.

■ ■ BAUCH INTENSIV [E]

Die Problemzone Nr. 1 (von Mann & Frau) wird hier intensivst, rundum und „schonungslos“ bearbeitet.

■ ■ BODYART [E]

Ein Ganzkörpertraining, welches den Geist und Körper als Einheit anspricht. Es vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilität und Atmung. Das Gefühl von Balance und Koordination wird durch ruhige Bewegungsabläufe und harmonische Übergänge aus fernöstlichen Bewegungsformen unterstützt.

■ ■ BODYFIT [E]

Ein Ganzkörperkrafttraining mit der Langhantelstange für alle, die Ihren Körper definieren und Ihre muskuläre Ermüdungswiderstandsfähigkeit verbessern möchten. Also ein ideales Training für Männer und Frauen.

■ ■ CYCLING [E]

Sie fahren in der Gruppe auf einem leicht zu bedienenden Standfahrrad. Jeder spürt sofort Erfolgserlebnisse, eine erhöhte Ausdauer oder schwindende Pfunde. **Beachte: Anmeldung erforderlich!**

■ ■ DANCE-MOTION [E]

Ein Herz-Kreislauftraining für alle, die Spaß an Bewegung haben. Lassen Sie sich mitreißen und erleben Sie Aerobic auf eine neue Art.

■ ■ FIVE-FASZIEN-FITNESS [E]

Oberstes Ziel dieser Gymnastikstunde ist es, Verspannungen und Rückenprobleme zu reduzieren bzw. zu beseitigen. Dies erfolgt durch einfache und für jeden durchführbare Beweglichkeitsübungen in Kombination mit der Fitnessrolle.

■ ■ FUNCTIONAL BODYWORKOUT [E]

Ein perfektes Ganzkörpertraining. Eine Kombination von funktionellen Übungen nur mit Hilfe des eigenen Körpers sowie den klassischen Workouts mit Hilfsmitteln. Eine kurzweilige und effektive Stunde für jeden!

■ ■ GANZKÖRPERWORKOUT [E]

Ein Training das Muskeln mit Koordination, Kraft und Beweglichkeit anspricht und zu einem Ganzkörperwohlgefühl führt.

■ ■ HIITUP [M]

Ein High Intensity Interval Training für geübte Sportbegeisterte. Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die zwei Ziele verfolgen: Ausdauer und Kraft!

■ ■ JUMPING [E] **NEU**

Dieses Ganzkörpertraining fördert den ganzen Körper, vor allem die Tiefenmuskulatur sowie die stabilisierenden Muskeln werden angesprochen. Das Herzkreislauftraining spielt eine zentrale Rolle in dieser intensiven Stunde!

Beachte: Anmeldung erforderlich!

■ ■ MAMAFIT—AKTIV DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT [E] **NEU**

Bewegung in der Schwangerschaft fördert den Muskelaufbau, Kraft und Ausdauer. Fit durch die Schwangerschaft zu sein ist neben der körperliche Vorbereitung auf die Geburt das Thema.

■ ■ MAMAFIT—BECKENBODENGYMNASTIK [E] **NEU**

Neben Training des Beckenbodens werden Rückenschmerzen, Inkontinenz, Blasenentzündung oder Gebärmutterentzündung praktisch und theoretisch behandelt.

■ ■ MAMAFIT—EVENINGFIT [E] **NEU**

Zeit für Dich — eine Stunde Powerworkout ohne Kind — perfekt für berufstätige Mamas

■ ■ MAMAFIT—INDOOR [E] **NEU**

Ein Trainingskonzept, bei dem dein Baby entweder ins Programm als Trainingsgewicht miteinbezogen wird oder während einer Übung ganz nah bei dir bleibt.

■ ■ PHYSIO-SPORT [E]

Eine Wirbelsäulenorientierte Stunde für alle Junggebliebenen mit oder ohne Handicap.

■ ■ PILATES/GOODMORNING PILATES [E]

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Ein systematisches Körpertraining, für jeden geeignet, der bei ruhiger Musik seinen Körper spüren und nach wenigen Trainingseinheiten Verbesserungen feststellen möchte.

■ ■ PK RÜCKEN + GELENKE [E]

Die Kombination einer Rückenschule mit unserem effizienten Beweglichkeitssystem „Five“ ist einzigartig. Zudem wird dieser Präventionskurs nach §20 SGB V von Krankenkassen zu 75 % bezuschusst. Anmeldung und weitere Informationen gibt's beim Empfang.

■ ■ PK RÜCKEN + KRAFT [E]

Die Kombination einer Rückenschule mit unseren hochwertigen und vollautomatischen Kraftgeräten ist einzigartig. Zudem wird dieser Präventionskurs nach §20 SGB V von Krankenkassen zu 75 % bezuschusst. Anmeldung und weitere Informationen gibt's beim Empfang.

■ ■ REHA-SPORT [E]

für orthopädische Probleme, ist für JEDEN möglich! Der Ablauf: **Arzt** verordnet ⇒ **Patient** unterschreibt und schickt Verordnung zur Kasse ⇒ **Kasse** genehmigt ⇒ **Reha-Sport** beginnt im H³O

■ ■ RÜCKENFIT [E]

Funktionelle Rückengymnastik, Stabilisierung und Mobilisierungsübungen fördern Rücken und Rumpfmuskulatur. Neben der Kräftigung des Körpers erfolgt eine umfassende Dehnung aller Muskelgruppen.

■ ■ STEP I-II [E]

Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem mit den Basisschritten aus Step Intro in einer erweiterten Form, um noch besser zu werden.

■ ■ STEP II [M]

In dieser Step-Stunde verbinden sich Koordination und Spaß im Herz-Kreislauf-Training auf anspruchsvolle Weise.

■ ■ YOGA [E] **NEU**

Durch Üben von Körperhaltungen entwickelt sich ein gutes Gleichgewicht von Kraft, Ausdauer und Ruhe. Der Fluss der Lebensenergie wird gestärkt, Stress abgebaut und Krankheiten entgegengewirkt.

■ ■ ZUMBA® [E]

Zumba® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken. Mit Spaß an Musik und Bewegung ist es ein Training für Jedermann, egal welches Fitness-Niveau oder Alter.

* Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschussungsfähig. Das Gesundheitszentrum H³O erfüllt die notwendigen Voraussetzungen. Ob, und in welcher Höhe dieser Kurs für Sie bezuschusst werden kann, erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse. Zur Bezuschussung dieser Kurse ist die Unterbrechung ihres Mitgliedsabos erforderlich. Bitte sprechen Sie uns an. **Unsere PK-Kurse haben einen festen Kursstart/-ende. Bitte beachten Sie den jeweiligen Aushang!**



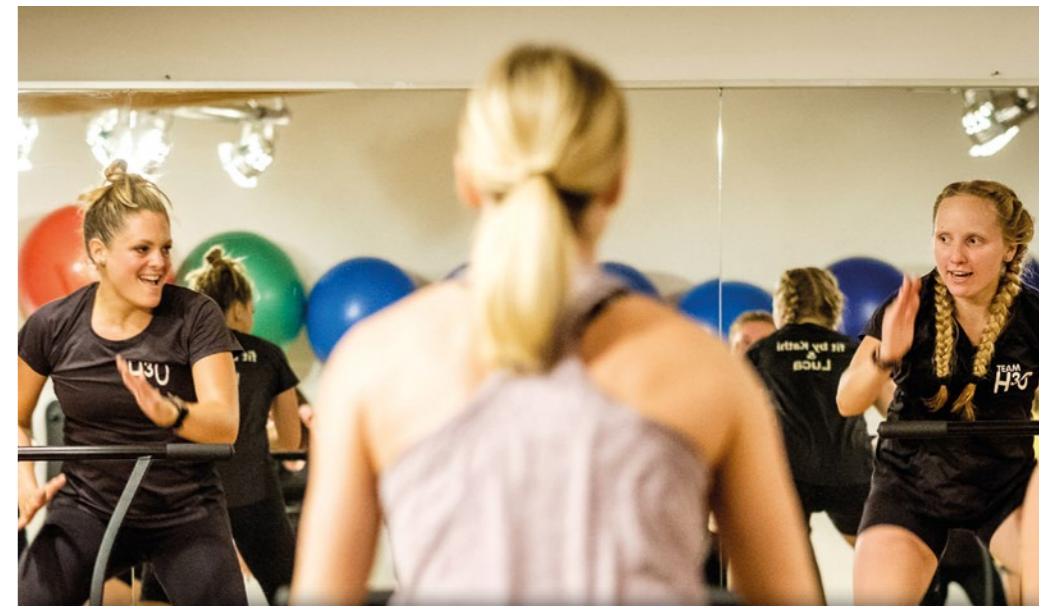
Wasserwerkweg 59a
87700 Memmingen
Tel. 0 83 31 - 6 49 04
www.h3o-fitness.de

Mo., Mi., Fr. 6 - 22 Uhr
Di., Do. 8 - 22 Uhr
Samstag 10 - 18 Uhr
Sonntag 9 - 20 Uhr



H³O-App: Aktueller Kursplan, Öffnungszeiten, Specials und Events immer in der Hosentasche

www.matman.de - 01.2019



H³O-KURSPLAN

STUDIO FÜR FITNESS/
PHYSIO/ERNÄHRUNG

GÜLTIG AB 01.01.2019

MONTAG

8.30 – 12.00	Kinderbetreuung	R3
8.45 – 9.25	Rückenfit	[E] R1
9.30 – 10.10	Five-Faszien-Fitness	[E] R1
9.30 – 10.25	Cycling ⁽²⁾	[E] R2
10.15 – 11.00	Rehasport ⁽¹⁾	[E] R1
10.30 – 11.30	MAMAFit – Beckenbodengymnastik NEU	[E] R2
12.30 – 13.15	Rehasport	[E] R1
13.30 – 14.15	Rehasport	[E] R1
14.30 – 15.15	Rehasport	[E] R1
17.00 – 17.40	Five-Faszien-Fitness	[E] R1
17.45 – 18.15	Hiitup	[M] R1
18.00 – 18.55	Cycling ⁽²⁾	[E] R2
18.30 – 19.25	Step II	[M] R1
19.00 – 19.55	Cycling ⁽²⁾	[E] R2
19.30 – 20.15	PK Rücken & Gelenke	[E] R1

DIENSTAG

8.30 – 9.25	Yoga NEU	[E] R1
9.00 – 9.55	MAMAFit – Indoor NEU	[E] R2
9.30 – 10.10	Bauch Beine Po	[E] R1
10.15 – 11.10	PK Rücken & Kraft	[E] R1
17.00 – 17.55	Cycling ⁽²⁾	[E] R2
18.00 – 18.55	Bodyfit	[E] R1
18.30 – 18.55	Bauch intensiv	[E] R2
19.00 – 19.55	Jumping ⁽²⁾ NEU	[E] R1
19.00 – 19.55	Zumba	[E] R2
20.00 – 21.00	Bodyart	[E] R1

MITTWOCH

8.30 – 12.00	Kinderbetreuung	R3
9.00 – 9.55	Pilates	[E] R1
9.30 – 10.00	MAMAFit – Indoor NEU	[E] R2
10.00 – 10.40	Jumping ⁽²⁾ NEU	[E] R1
10.10 – 11.10	MAMAFit – Indoor NEU	[E] R2
14.00 – 14.45	Rehasport	[E] R1
15.00 – 15.45	Rehasport	[E] R1
17.30 – 18.30	MAMAFit – Aktiv durch die Schwangerschaft NEU	[E] R2
17.45 – 18.40	Step I – II	[E] R1
18.45 – 19.15	Aerosling NEU	[E] R2
18.45 – 19.25	Jumping ⁽²⁾ NEU	[E] R1
19.30 – 20.25	Five-Faszien-Fitness	[E] R1
19.30 – 20.25	Cycling ⁽²⁾	[E] R2

DONNERSTAG

8.30 – 12.00	Kinderbetreuung	R3
8.30 – 9.25	Five-Faszien-Fitness	[E] R1
8.30 – 9.15	MAMAFit – Indoor NEU	[E] R2
9.45 – 10.40	Cycling ⁽²⁾	[E] R2
10.00 – 10.55	Jumping ⁽²⁾ NEU	[E] R1
17.00 – 17.55	Ganzkörperworkout	[E] R1
18.00 – 18.55	Bodyart	[E] R1
18.00 – 18.55	Dance motion	[E] R2
19.00 – 19.55	Pilates	[E] R2
19.00 – 20.25	Yoga	[E] R1

FREITAG

8.30 – 12.00	Kinderbetreuung	R3
9.00 – 9.40	Bauch Beine Po	[E] R1
9.00 – 10.00	MAMAFit – Indoor NEU	[E] R2
9.45 – 10.25	Physio-Sport	[E] R1
10.10 – 11.10	MAMAFit – Indoor NEU	[E] R2
15.00 – 15.45	Rehasport	[E] R1
16.00 – 16.45	Rehasport	[E] R1
17.00 – 17.55	Pilatesworkout	[E] R1
18.00 – 18.55	TotalFunctional Bodyworkout	[E] R1
19.00 – 19.55	Jumping ⁽²⁾ NEU	[E] R1
19.00 – 19.55	Cycling ⁽²⁾	[E] R2
Fitnessführerschein Ernährungs-/HerzKreislaufseminar (Termine siehe Aushang)		

SAMSTAG

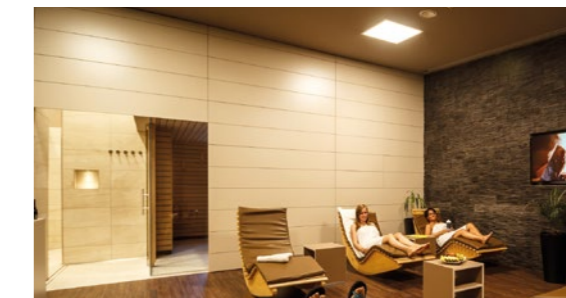
10.15 – 11.00	MAMAFit – Rückenfit	[E] R1
13.30 – 14.25	Cycling ⁽²⁾	[E] R2
14.45 – 15.40	Bodyfit	[E] R1
15.45 – 16.15	Hiitup	[M] R1
16.30 – 17.25	Jumping	[E] R1

SONNTAG

9.15 – 10.10	Goodmorning-Pilates	[E] R1
10.00 – 10.55	Cycling ⁽²⁾ NEU	[E] R2
18.00 – 18.55	Jumping ⁽²⁾	[E] R1

¹ = mit zusätzlicher Trainingsanmeldung
² = Anmeldung / Reservierung erforderlich

Wir bitten um Verständnis, dass Kurse ab 4 Teilnehmern durchgeführt werden. Kurse mit einer anhaltenden Teilnehmerzahl unter 10 werden zeitlich verändert, ersetzt oder ersatzlos gestrichen. Bei den Kursen Cycling und Jumping ist eine Anmeldung erforderlich. Weitere Infos bei Deinem Trainer oder am Empfang.



KATEGORIEN

Gesund & Fit
Body & Tone
Abnehmen
Gesunder Rücken & Wohlfühlen

INTENSITÄT

[E] Einsteiger
[M] Mittelstufe

RÄUME

R1 Raum 1
R2 Raum 2
R3 Raum 3 / Kinderbetreuung

⁽²⁾ RESERVIERUNG

Für Cycling-Kurse & Jumping Fitness
Anmeldung über
unsere App:

Bitte Aktivierungslink am
H²O-Empfang anfordern

