

### BAUCH BEINE PO [E]

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

### BEST AGE [E]

Moderne, ganzheitliche Rückengymnastik, viel Beweglichkeit, Kräftigung der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, Mobilisation aller Gelenke.

### BODYFIT [M]

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.

### DANCE [M]

Ein Herz-Kreislauftraining für alle, die Spaß an Bewegung haben. Lass dich mitreißen und erlebe Aerobic auf eine neue Art.

### DANCE FIT [E]

Dance Workout, was funktionelle Körperbewegungen mit Tanzschritten verbindet. Die Tanzabläufe werden auf die funktionalen Bewegungen abgestimmt, mit dem Ziel alle Bereiche des Körpers zu trainieren wie Ausdauer und Mobilität.

### DEEPWORK [E]

Funktionelles Training: Athletisch, einfach, kraftvoll, Lebensqualität steigern, abschalten, neue Energie aufbauen.

### FIVE FASZIEN / BODYART [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 oder ohne der Faszienrolle.

### GANZKÖRPERWORKOUT / BODYWORKOUT [E]

Ein Training für den ganzen Körper mit Unterstützung durch Hilfsmittel aber auch rein im funktionellen Bereich durch den eigenen Körper.

### HIIT JUMPING [E]

Jumping HIIT verbindet die Inhalte einer Jumping-Stunde mit intensiven Intervall Einheiten.

### HIIT ZIRKEL [M]

Hochintensives Intervalltraining auf Basis eines Zirkeltrainings.

### HULA-HOOP WORKOUT [E]

Dieses Ganzkörpertraining fordert den ganzen Körper, vor allem die Tiefenmuskulatur sowie die stabilisierenden Muskeln werden angesprochen.

### JUMPING [E]

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!

### JUMPING DANCE [E]

Jumping in Verbindung mit Dance Coreos auf dem Trampolin, zum richtigen Beat kommst du ordentlich ins Schwitzen, ein ideales Kraftausdauertraining.

### MAMAFIT BODEGA [E]

Bodyworkout mit Yogaelementen

### PHYSIOSPORT [E]

Eine Wirbelsäulenorientierte Stunde für alle Junggebliebenen mit oder ohne Handicap.

### PILATES [E]

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden.

### PRE MAMAFIT [E]

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

### QIGONG [E]

Den Körper in einen Zustand der Entspannung und absoluten Ruhe bringen. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen Blockaden in den Energiebahnen lösen, um die Energie im Körper wieder zum fließen zu bringen.

### 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 H<sup>3</sup>O

### RÜCKENFIT [E]

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

### RÜCKENFIT AUF DEM TRAMPOLIN [E]

Ganzkörper Kräftigung auf dem Trampolin mit Schwerpunkt auf einen starken Rücken. Für Einsteiger geeignet aber auch den erfahrenen Jumper ein ideales Training.

### SPINEFITTER

Die 28 zweireihig angelegten Ballstrukturen können schon im Liegen verspannte Muskeln stimulieren und massieren. Mit sanften Übungen können verschiedenste Muskelgruppen angesprochen und Blockaden gelöst werden. Balanceübungen setzen zusätzliche Reize.

### STEP / POWER STEP [M]

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

### TOTAL 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!

### YOGA / EARLY BIRD YOGA / YOGA NIDRA [E]

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.



# H<sup>3</sup>O

ZENTRUM FÜR FITNESS /  
THERAPIE / ERNÄHRUNG

# KURSPLAN

GÜLTIG AB 15.06.2025

## MONTAG

8.15 – 9.15	Yoga 📺	[E]	R1
9.20 – 10.15	Five Faszien/ Spinefitter 📺	[E]	R1
10.20 – 11.05	QiGong 📺	[E]	R1
10.30 – 11.25	Cycling	[E]	R2
17.50 – 18.45	Dance Fit <b>PURE</b>	[E]	P
18.00 – 18.55	Pilates 📺	[E]	R1
18.30 – 19.25	PreMAMAFit <b>PURE</b>	[E]	P
19.00 – 19.55	Cycling	[E]	R2
19.15 – 20.00	Rückenfit auf dem Trampolin 📺	[E]	R1

## DIENTAG

8.30 – 9.15	Rückenfit 📺	[E]	R1
9.30 – 10.15	BBP 📺	[E]	R1
10.30 – 11.15	Physiosport 📺	[E]	R1
18.00 – 18.45	Jumping 📺	[E]	R1
18.30 – 19.30	Yoga am See	[E]	
19.00 – 19.55	Bodyfit 📺	[M]	R1

## MITTWOCH

7.30 – 8.25	Early Bird Yoga 📺	[E]	R1
8.45 – 9.40	Five Faszien/ Spinefitter 📺	[E]	R1
09.00 – 09.55	MAMAFit Bodega mit Kind <b>PURE</b>	[E]	P
9.50 – 10.35	Rückenfit auf dem Trampolin 📺	[E]	R1
10.15 – 11.15	MAMAFit pre- und postnatal Yoga <b>PURE</b>	[E]	P
18.00 – 18.55	Jumping <b>PURE</b>	[E]	P
18.30 – 19.25	Cycling	[E]	R2
18.45 – 19.30	BBP 📺	[E]	R1
19.35 – 20.20	Five Faszien/ Spinefitter 📺	[E]	R1

## DONNERSTAG

8.45 – 9.30	Five Faszien/ Spinefitter 📺	[E]	R1
9.45 – 10.40	Jumping / Cycling (im Wechsel)	[E]	R1/R2
17.50 – 18.45	Dance Fit <b>PURE</b>	[E]	P
18.00 – 18.55	Dance (evtl. kurze Sommerpause)	[M]	R2
18.00 – 18.45	Bodyworkout 📺	[E]	R1
19.00 – 19.55	Pilates 📺	[E]	R1
19.00 – 19.55	Step (evtl. kurze Sommerpause)	[E]	R2
19.15 – 20.10	Bodyfit <b>PURE</b>	[E]	P

## FREITAG

8.30 – 9.15	Bodyworkout 📺	[E]	R1
9.30 – 10.15	Best Age 📺	[E]	R1
17.00 – 17.55	Jumping 📺 (evtl. kurze Sommerpause)	[E]	R1
18.00 – 18.55	Total Functional	[E]	R1
18.15 – 19.10	Cycling (evtl. kurze Sommerpause)	[E]	R2

## SONNTAG

17.00 – 17.55	Jumping 📺	[E]	R1
18.15 – 19.30	Yoga 📺	[E]	R1

BIST DU MIT  
UNS ZUFRIEDEN?  
CODE SCANNEN UND FEEDBACK  
GEBEN. VIELEN DANK!



UNSER SPECIAL IM SOMMER:  
• YOGA AM SEE! (WETTERABHÄNGIG)

## REHA-SPORT-KURSE\*

### MONTAG

9.00 Uhr – 9.45 Uhr	[E]	R2
13.30 Uhr – 14.15 Uhr	[E]	R1
14.30 Uhr – 15.15 Uhr	[E]	R1

### DIENTAG

17.15 Uhr – 18.00 Uhr <b>PURE</b>	[E]	P
18.15 Uhr – 19.00 Uhr <b>PURE</b>	[E]	P

### MITTWOCH

15.00 Uhr – 15.45 Uhr	[E]	R1
16.00 Uhr – 16.45 Uhr	[E]	R1

### FREITAG

13.45 Uhr – 14.30 Uhr <b>PURE</b>	[E]	P
15.00 Uhr – 15.45 Uhr	[E]	R1

Hol Dir  
die neue  
H³O-App!



## HINWEIS

<sup>(1)</sup> Nur mit RehaPlus-Therapie und Zuzahlung  
Sichere Dir Deinen Platz. Wir bitten um Verständnis, dass Kurse (auch online Kurse) erst ab 4 Teilnehmern durchgeführt werden. Kurse mit einer anhaltenden Teilnehmerzahl unter 10 werden zeitlich verändert, ersetzt oder ersatzlos gestrichen. Weitere Infos bei Deinem Trainer oder am Empfang.

**PURE = ACHTUNG: DER KURS FINDET IM PURE STATT!**

## KAMERA SYMBOL 📺

Die Kurse, welche mit der 📺 versehen sind, finden LIVE im H³O statt und werden über VIMEO zu euch nach Hause gestreamt. Dieser Stream ist für alle H³O Mitglieder mit gebuchter Leistung „KURSE“ inklusive.

## INTENSITÄT / RÄUME

[E] Einsteiger  
[M] Mittelstufe

R1 = Raum 1  
R2 = Raum 2  
P = Pure

## RESERVIERUNG

Anmelden kannst Du Dich über unsere H³O APP.

Eine Teilnahme ohne Anmeldung im Vorfeld ist möglich, allerdings ohne Platzgarantie. Jeder Teilnehmer muss sich zusätzlich am jeweiligen Kursraum einchecken.

## HOL DIR DIE APP

**H³O-App:** Aktueller Kursplan, Online-Kursbuchungen, Öffnungszeiten, Specials und Events immer in der Hosentasche.

