

## 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 Yogelementen

## 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]

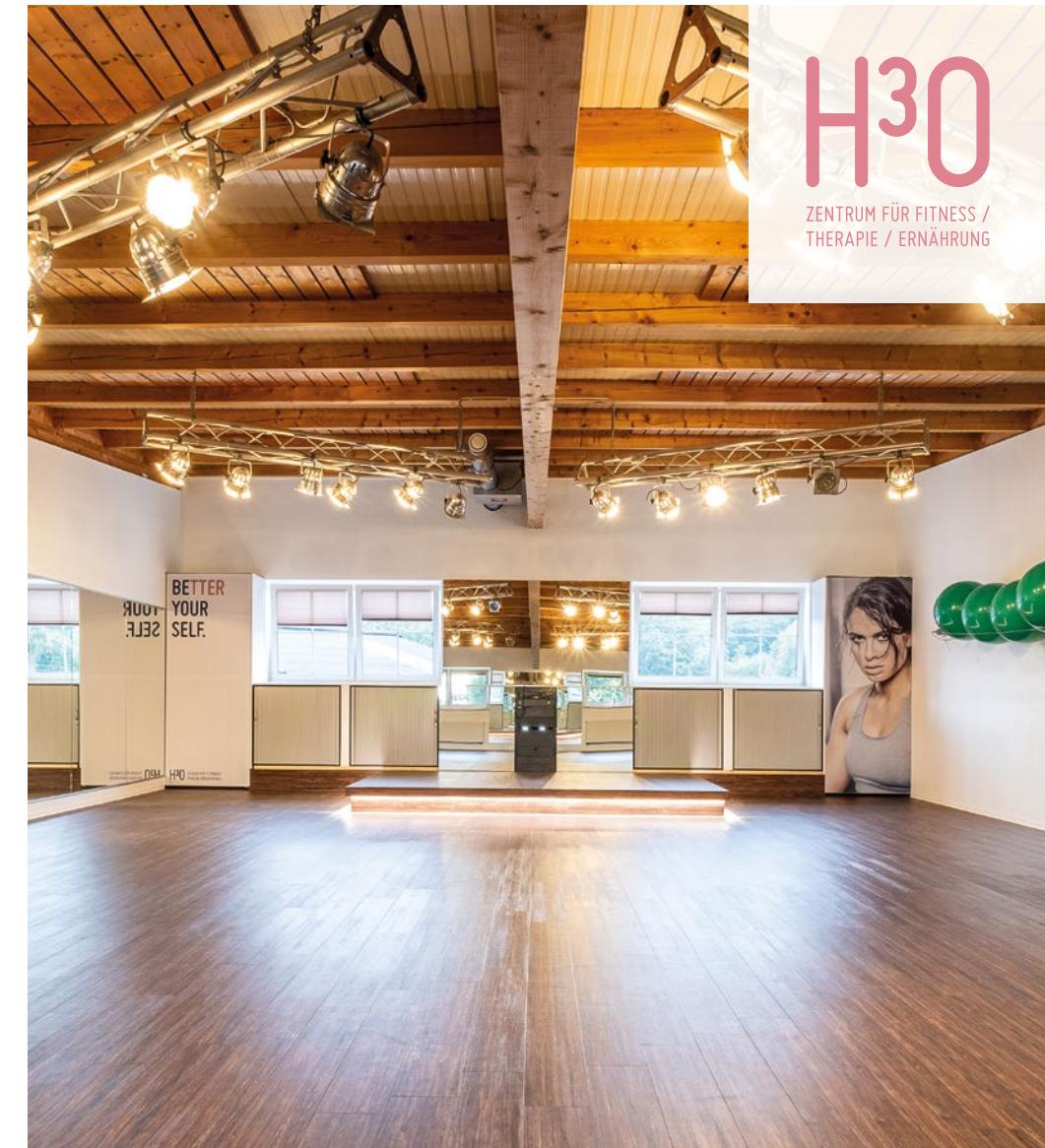
Trainiere dein Herz-Kreislaufsystem mit den Basisschritten aus Step Intro in einer erweiterten Form, um noch besser zu werden.

## 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.



# 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 <small>PURE</small>	[E]	P
18.00 - 18.55	Pilates	[E]	R1
18.30 - 19.25	PreMAMAfit <small>PURE</small>	[E]	P
19.00 - 19.55	Cycling	[E]	R2
19.15 - 20.00	Rückenfit auf dem Trampolin	[E]	R1

## DIENSTAG

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	<small>PURE</small>	[E]
9.50 - 10.35	Rückenfit auf dem Trampolin	[E]	R1
10.15 - 11.15	MAMAfit pre- und postnatal Yoga	<small>PURE</small>	[E]
18.00 - 18.55	Jumping	<small>PURE</small>	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 <small>PURE</small>	[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	<small>PURE</small>	[E]

## FREITAG

8.30 - 9.15	Bodyworkout	[E]	R1
9.30 - 10.15	Best Age	[E]	R1
17.00 - 17.55	Jumping	[E]	R1
(evtl. kurze Sommerpause)			
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	

## DIENSTAG

17.15 Uhr - 18.00 Uhr	<small>PURE</small>	[E]	P
18.15 Uhr - 19.00 Uhr	<small>PURE</small>	[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	<small>PURE</small>	[E]	P
15.00 Uhr - 15.45 Uhr	[E]	R1	

Hol Dir  
die neue  
H<sup>3</sup>O-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 H<sup>3</sup>O statt und werden über VIMEO zu euch nach Hause gestreamt. Dieser Stream ist für alle H<sup>3</sup>O 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 H<sup>3</sup>O 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

H<sup>3</sup>O-App: Aktueller Kursplan, Online-Kursbuchungen, Öffnungszeiten, Specials und Events immer in der Hosentasche.

