

### 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.

### BODYWORKOUT [E]

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

### 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.

### FIVE FASZIEN / SPINEFITTER [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. Auch die 28 zweireihig angelegten Ballstrukturen des Spinefitters können schon im Liegen verspannte Muskeln stimulieren und massieren. Mit sanften Übungen können verschiedenste Muskelgruppen angesprochen und Blockaden gelöst werden. Balanceübungen setzen zusätzliche Reize.

### 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.

### 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.

### STEP [M]


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

### TOTAL FUNCTIONAL [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 06.10.2025

## MONTAG

8.15 – 9.15	Yoga	[E]	R1
9.20 – 10.15	Five Faszien/ Spinefitter	[E]	R1
10.30 – 11.25	Cycling	[E]	R2
17.00 – 17.45	Jumping Dance	[E]	R1
17.50 – 18.45	Dance Fit <b>PURE</b>	[E]	P
18.00 – 18.55	Pilates	[E]	R1
19.00 – 19.55	PreMAMAFit <b>PURE</b>	[E]	P
18.00 – 18.55	Cycling	[E]	R2
19.15 – 20.00	Rückenfit auf dem Trampolin	[E]	R1
19.15 – 20.10	Cycling (je nach Auslastung befristet)	[E]	R2

## DIENTAG

8.30 – 9.15	Rückenfit	[E]	R1
9.30 – 10.15	Pilates	[E]	R1
10.30 – 11.15	Physiosport	[E]	R1
17.00 – 17.45	Jumping	[E]	R1
18.00 – 18.45	Jumping	[E]	R1
19.00 – 19.55	Bodyfit	[M]	R1
19.00 – 19.55	Cycling	[E]	R2

## 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
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	[M]	R2
18.00 – 18.45	Bodyworkout	[E]	R1
19.00 – 19.55	Pilates	[E]	R1
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	[E]	R1
18.00 – 18.55	Total Functional	[E]	R1
18.15 – 19.10	Cycling	[E]	R2

## SAMSTAG

10.30 – 11.15	Jumping	[E]	R1
11.30 – 12.25	Bodyfit	[M]	R1

## SONNTAG

10.00 – 10.55	Cycling	[E]	R2
11.15 – 12.10	Cycling (je nach Auslastung befristet)	[E]	R2
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!



## REHA-SPORT-KURSE\*

### MONTAG

8.45 Uhr – 9.30 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

12.30 Uhr – 13.15 Uhr <b>PURE</b>	[E]	P
13.30 Uhr – 14.15 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 Onlinekurse) 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.

