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 das 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 Köper, vor allem die Tiefenmuskulatur sowie die stabilisierenden Muskeln werden angesprochen. Das Herzkreislauftraining spielt eine zentrale Rolle in dieser intensiven Stunde!

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.

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.

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.

SMALL GROUP — BAUCH AUF DER FLÄCHE
Effektives Bauchtraining in der Kleingruppe: Mit gezielten Übungen kräftigen wir die gesamte Körpermitte, verbessern die Rumpfstabilität und sorgen für ein starkes, definiertes Körpergefühl. Kurz, intensiv und motivierend!

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.

BIST DU MIT UNS ZUFRIEDEN?
Code scannen & Feedback geben. Vielen Dank!



H³O
ZENTRUM FÜR FITNESS / THERAPIE / ERNÄHRUNG

KURSPLAN

GÜLTIG AB 05.10.2026

MONTAG

8.15 – 9.15	Yoga	[E]	R1
9.20 – 10.15	Five Faszien/ Spinefitter	[E]	R1
10.30 – 11.15	Jumping	[E]	R1
17.50 – 18.45	Dance Fit	[E]	SVA
18.00 – 18.55	Pilates	[E]	R1
18.00 – 18.55	Cycling	[E]	R2
19.15 – 20.10	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	Pilates	[E]	R1
10.30 – 11.15	Physiosport	[E]	R1
17.00 – 17.45	Jumping	[E]	R1
17.30 – 17.45	SMALL GROUP Bauch auf der Fläche NEU!	[E]	TF
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
8.30 – 9.15	Five Faszien/ Spinefitter	[E]	R1
9.00 – 09.55	MAMAfit Bodega mit Kind	[E]	SVA
9.30 – 10.15	Rückenfit auf dem Trampolin	[E]	R1
18.15 – 19.10	Cycling	[E]	R2
18.30 – 19.15	BBP	[E]	R1
19.20 – 20.05	Five Faszien/ Spinefitter	[E]	R1

DONNERSTAG

8.30 – 9.15	BBP	[E]	R1
9.45 – 10.40	Cycling	[E]	R2
17.25 – 18.20	Dance Fit	[E]	SVA
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	[E]	R2

FREITAG

8.30 – 9.15	Bodyworkout	[E]	R1
9.30 – 10.15	Best Age	[E]	R1
10.30 – 10.45	SMALL GROUP Bauch auf der Fläche NEU!	[E]	TF
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	[E]	R2
17.00 – 17.55	Jumping	[E]	R1
18.15 – 19.30	Yoga	[E]	R1

REHA-SPORT-KURSE [1]

MONTAG

8.30 Uhr – 9.15 Uhr	[E]	R2
13.00 Uhr – 13.45 Uhr	[E]	SW
14.30 Uhr – 15.15 Uhr	[E]	R1

DIENSTAG

17.30 Uhr – 18.15 Uhr	[E]	SVA

MITTWOCH

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

DONNERSTAG

10.30 Uhr – 11.15 Uhr	[E]	SW
17.30 Uhr – 18.15 Uhr	[E]	SW

FREITAG

15.00 Uhr – 15.45 Uhr	[E]	R1
16.30 Uhr – 17.15 Uhr	[E]	SW

WEITERE AQUA-KURSE FINDEST DU HIER:

HINWEIS

[1] 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.

SVA = Achtung findet im Sportheim Amendingen statt

SW = Achtung findet im Schwimmwerk Memmingen statt

INTENSITÄT

[E] Einsteiger | [M] Mittelstufe

RÄUME

R1 = Raum 1
R2 = Raum 2
TF = Trainingsfläche
SVA = Sportheim Amendingen
SW = Schwimmwerk Memmingen

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.

