

### BAUCH BEINE PO [E]

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

### 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 [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 Pfünde. **Beachte: Anmeldung erforderlich!**

### DANCE [E]

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

### DEEP WORK [M]

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

### 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.

### 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!

### GANZKÖRPERWORKOUT [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 Jumpingstunde mit intensiven Intervall Einheiten

### HIIT/MAMAFIT OUTDOOR [E]

„High intensiv Intervall Training“ ohne Kind

### 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! **Beachte: Anmeldung erforderlich!**

### JUMPING HEALTH [E]

Das gesundheitsorientierte Training mit dem Trampolin ist unter anderem für ältere Teilnehmer/innen sowie für Personen mit gesundheitlichen Beschwerden geeignet. Die federnde und schwingende Bewegung wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus: Stress wird abgebaut, der Stoffwechsel aktiviert und der gesamte Bewegungsapparat gekräftigt. **Beachte: Anmeldung erforderlich!**

### MAMAFIT BODEGA - [E]

Bodyworkout mit Yogaelementen

### MAMAFIT — BECKENBODENGYMNASTIK [E]

Neben Training des Beckenbodens werden Rückenschmerzen, Inkontinenz, Blasensenkung oder Gebärmutterabsenkung praktisch und theoretisch behandelt.

### MAMAFIT — INDOOR [E]

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

### MAMAFIT — INDOOR MEETS PILATES [E]

Bodyworkout mit Pilateselementen

### MAMAFIT — OUTDOOR [E]

Wir trainieren gemeinsam an der frischen Luft ganzheitliches Bodyworkout, dein Kind ist dabei im Kinderwagen oder in der Trage

### MAMAFIT POSTNATAL YOGA [E]

Rückbildungsyoga geeignet ab 8 bis 10 Wo nach Geburt

### MAMAFIT — RÜCKEN [E]

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

### PRE MAMAFIT [E]

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.

### PHYSIOSPORT [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.

### 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 [M]

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

### YOGA [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.

### YOGA FOR ALL [E]

Siehe YOGA + auch für Schwangere geeignet!

### 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.

\*Präventionskurse sind von den Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschungsfähig. 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!**



# H30

STUDIO FÜR FITNESS/  
PHYSIO/ERNÄHRUNG

# KURSPLAN






GÜLTIG AB 28.09.2020

## WICHTIG UND BITTE BEACHTEN:






- 1) ONLINE-KURSBUCHUNGEN ÜBER DIE H³O-APP
- 2) KURS-CHECK-IN AM KURSRAUM

Wasserwerkweg 59a · 87700 Memmingen · Tel. 0 83 31 – 6 49 04 · [www.h3o-fitness.de](http://www.h3o-fitness.de)  
Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 6 – 22 Uhr / Di., Do. 8 – 22 Uhr / Samstag 10 – 18 Uhr / Sonntag 9 – 20 Uhr





## MONTAG

8.15 - 9.00	Rückenfit	[E]	R1	
8.30 - 9.30	Yoga inspired Rücken	[E]	R2	
9.15 - 10.00	Five-Faszien-Fitness	[E]	R1	
10.00 - 10.55	Cycling 	[E]	R2	
10.15 - 11.00	Rehasport <sup>(1)</sup>	[E]	R1	
12.30 - 13.15	Rehasport	[E]	R1	
13.30 - 14.15	Rehasport	[E]	R1	
14.30 - 15.15	Rehasport	[E]	R1	
15.30 - 16.15	Rehasport	[E]	R1	
17.00 - 17.45	deepWORK 	[M]	R1	
18.00 - 18.55	Cycling 	[E]	R2	
18.00 - 18.45	Rückenfit	[E]	R1	
19.00 - 19.55	Zumba	[E]	R1	
19.15 - 20.10	Cycling 	[E]	R2	
18.00 - 18.55	Cycling 	[E]	PURE	


## DIENSTAG

8.30 - 9.25	Yoga	[E]	R1	
9.00 - 10.00	MAMAFit Bodega <sup>(x)</sup>	[E]	R2	
9.45 - 10.30	Bauch Beine Po	[E]	R1	
10.15 - 11.15	MAMAFit postnatal Yoga <sup>(x)</sup>	[E]	R2	
10.45 - 11.30	Rückenfit	[E]	R1	
17.00 - 17.45	Jumping 	[E]	R1	
17.00 - 17.55	Cycling 	[E]	R2	
18.00 - 18.45	Jumping 	[E]	R1	
19.00 - 19.55	Bodyfit	[M]	R1	
19.15 - 20.10	Yoga	[E]	R2	
20.15 - 21.10	Bodyart (Betriebssport Klinikum)	[E]	R1	
18.00 - 18.45	Jumping 	[E]	PURE	
19.00 - 19.55	Cycling 	[E]	PURE	

## MITTWOCH

8.00 - 8.45	Pilates	[E]	R1	
9.00 - 9.45	Pilates	[E]	R1	
9.00 - 10.00	MAMAFit Indoor meets Pilates <sup>(x)</sup>	[E]	R2	
8.45 - 9.45	MAMAFit Outdoor - H <sup>3</sup> O <sup>(x)</sup>	[E]		
10.15 - 11.15	Beckenboden MAMAFit* <sup>(x)</sup>	[E]	R2	
10.00 - 10.55	Jumping 	[E]	R1	
14.00 - 14.45	Rehasport	[E]	R1	
15.00 - 15.45	Rehasport	[E]	R1	
16.00 - 16.45	Rehasport	[E]	R1	
17.15 - 18.15	pre MAMAFit* <sup>(x)</sup>	[E]	R2	
17.30 - 18.25	Step 	[M]	R1	
18.45 - 19.30	Jumping 	[E]	R1	
19.00 - 20.00	Hiit/MAMAFit Outdoor <sup>(x)</sup>	[E]		
19.30 - 20.25	Cycling 	[E]	R2	
19.45 - 20.40	Five-Faszien-Fitness	[E]	R1	
18.00 - 18.55	Cycling 	[E]	PURE	



## DONNERSTAG

8.30 - 9.25	Five-Faszien-Fitness	[E]	R1	
9.45 - 10.40	Cycling 	[E]	R2	
11.00 - 11.45	Jumping Health	[E]	R1	
17.00 - 17.45	Ganzkörperworkout (Betriebssport Klinikum)	[E]	R1	
18.00 - 18.45	Dance	[E]	R2	
18.00 - 18.55	Bodyart	[E]	R1	
19.00 - 19.45	Pilates	[E]	R2	
19.15 - 20.30	Yoga	[E]	R1	

## FREITAG

8.30 - 9.15	Bauch Beine Po 	[E]	R1	
9.00 - 10.00	MAMAFit Indoor <sup>(x)</sup>	[E]	R2	
9.30 - 10.15	Physiosport	[E]	R1	
10.30 - 11.15	MAMAFit Rücken <sup>(x)</sup>	[E]	R1	
14.00 - 14.45	Rehasport	[E]	R1	
15.00 - 15.45	Rehasport	[E]	R1	
16.00 - 16.45	Rehasport	[E]	R1	
	Fitnessführerschein Ernährungsseminar/HerzKreislaufseminar (Termin siehe Aushang)			
18.00 - 18.55	TotalFunctionalBodyworkout	[E]	R1	
19.00 - 19.55	Cycling 	[E]	R2	
19.15 - 20.10	Jumping 	[E]	R1	

## SAMSTAG

10.15 - 11.15	Yoga for ALL (auch pre + postnatal geeignet)	[E]	R1	
14.00 - 14.55	Cycling 	[E]	R2	
15.00 - 15.55	Bodyfit	[M]	R1	
16.15 - 17.10	Jumping 	[E]	R1	
8.45 - 9.25	Hiit-Jumping	[E]	PURE	

## SONNTAG

9.15 - 10.10	Goodmorning-Pilates	[E]	R1	
10.00 - 10.55	Cycling 	[E]	R2	
17.00 - 17.55	Jumping 	[E]	R1	
18.30 - 19.30	Yoga	[E]	R1	

## HINWEIS

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. Weitere Infos bei Deinem Trainer oder am Empfang.

## MYLINE

Dieser Kurs eignet sich zur Unterstützung des Abnehmprogrammes Myline — aktiver Stoffwechsel, Fettverbrennung.

## MAMAFIT





<sup>(x)</sup> MAMAFit-Kurse stehen H<sup>3</sup>O-Mitgliedern kostenfrei zur Verfügung! Anmeldung zu den MAMAFit-Kursen unter Telefon 0163-6331660 oder [www.mamafit-allgaeu.de](http://www.mamafit-allgaeu.de) \* bei gutem Wetter Outdoor-Kurs

## RESERVIERUNG

<sup>(1)</sup> Nur mit RehaPlus-Therapie und Zuzahlung Sichere Dir Deinen Platz. Aufgrund der Corona-Vorschriften sind diese begrenzt und wir müssen die Teilnehmer dokumentieren. Anmelden kannst Du Dich über unsere H<sup>3</sup>O APP.

- Eine Teilnahme ohne Anmeldung im Vorfeld ist möglich, allerdings ohne Platzgarantie
- Um Infektionsketten nachvollziehen zu können, muss sich jeder Teilnehmer zusätzlich am jeweiligen Kursraum einchecken

## KATEGORIEN

	Gesund & Fit
	Body & Tone
	Abnehmen
	Gesunder Rücken & Wohlfühlen

## INTENSITÄT / RÄUME

[E]	Einsteiger	R1 = Raum 1
[M]	Mittelstufe	R2 = Raum 2

PURE = ACHTUNG: DER KURS FINDET IM PURE STATT!  
Für H<sup>3</sup>O Mitglieder gratis!

## HOL DIR DIE APP

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

