

### 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 Pfunde.

### 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

### 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!

### MAMAFIT BODEGA – [E]

Bodyworkout mit Yogaelementen

### MAMAFIT – INDOOR [E]

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

### PRE MAMAFIT [E]

Bewegung in der Schwangerschaft fördert den Muskelaufbau, Kraft und Ausdauer. Fit durch die Schwangerschaft zu sein ist neben der körperlichen 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 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.

### 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.

### ZUMBA & TONE® [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.

### HULA-HOOP WORKOUT [E]

Dieses Ganzkörpertraining fordert den ganzen Körper, vor allem die Tiefenmuskulatur sowie die stabilisierenden Muskeln werden angesprochen. Ein perfektes Workout unter Verwendung eines Hula Hoop Reifen werden sämtliche Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft.



# H<sup>3</sup>O

STUDIO FÜR FITNESS/  
PHYSIO/ERNÄHRUNG

# KURSPLAN

GÜLTIG AB 01.02.2022

## MONTAG

8.30 - 9.15	Yoga 📺	[E]	R1
9.30 - 10.15	Five-Faszien-Fitness 📺	[E]	R1
10.30 - 11.25	Jumping-Workout 📺	[E]	R1
10.30 - 11.25	Cycling	[E]	R2
18.00 - 18.55	deepwork 📺	[M]	R1
18.00 - 18.55	Cycling	[E]	R2
19.00 - 19.55	Cycling <b>PURE</b>	[E]	P
19.15 - 20.10	Rückenfit 📺	[E]	R1
19.15 - 20.10	Cycling	[E]	R2

## DIENSTAG

8.30 - 9.15	Rückenfit 📺	[E]	R1
9.30 - 10.15	BBP 📺	[E]	R1
10.30 - 11.15	Physiosport	[E]	R1
17.00 - 17.45	Jumping 📺	[E]	R1
18.00 - 18.45			
17.00 - 17.55	Cycling	[E]	R2
19.00 - 19.55	Bodyfit 📺	[M]	R1
19.15 - 20.10	Cycling	[E]	R2

## MITTWOCH

9.00 - 9.55	Mamafit Bodega	[E]	R2
9.00 - 9.55	Pilates 📺	[E]	R1
10.15 - 11.10	Jumping 📺	[E]	R1
17.15 - 18.10	PreMamafit	[E]	R2
17.30 - 18.25	Step	[M]	R1

18.30 - 19.25	Cycling	[E]	R2
18.45 - 19.30	Jumping 📺	[E]	R1
19.45 - 20.40	Five-Faszien-Fitness 📺	[E]	R1

## DONNERSTAG

8.30 - 9.25	Five-Faszien-Fitness 📺	[E]	R1
9.45 - 10.40	Cycling	[E]	R1
17.00 - 17.45	Dance	[M]	R1
18.00 - 18.55	Jumping <b>PURE</b>	[E]	P
18.00 - 18.55	Zumba & Tone 📺	[E]	R1
18.00 - 18.55	Bodyart	[E]	R2
19.15 - 20.30	Yoga 📺	[E]	R1
19.15 - 20.10	Bodyfit <b>PURE</b>		

## FREITAG

8.30 - 9.15	BBP 📺	[E]	R1
9.15 - 10.00	Mamafit Indoor	[E]	R2
9.30 - 10.15	Physiosport 📺	[E]	R1
18.00 - 18.55	Total Functional 📺	[E]	R1
19.00 - 19.55	Cycling	[E]	R2
19.15 - 20.10	Jumping 📺	[E]	R1

## SAMSTAG

9.30 - 10.15	HiiT Jumping <b>PURE</b>	[E]	P
10.30 - 11.15	Hula-Hoop Workout <b>PURE</b>	[E]	P
14.00 - 14.55	Cycling	[E]	R1
15.15 - 16.10	Bodyfit 📺	[E]	R1
16.30 - 17.25	Jumping 📺	[E]	R1

## SONNTAG

9.15 - 10.10	Goodmorning-Pilates 📺	[M]	R1
10.00 - 10.55	Cycling	[M]	R2
11.15 - 12.10	Cycling	[M]	R2
17.00 - 17.55	Jumping 📺	[M]	R1

**JETZT NEU: MIT ONLINE-KURSEN  
& HULA-HOOP WORKOUT!**

## REHA-SPORT-KURSE\*

MONTAG			
Reha Sport +	9.15 Uhr - 10.00 Uhr <sup>(1)</sup>	[E]	R2
	12.30 Uhr - 13.15 Uhr	[E]	R1
	13.30 Uhr - 14.15 Uhr	[E]	R1
	14.30 Uhr - 15.15 Uhr	[E]	R1
	15.30 Uhr - 16.15 Uhr	[E]	R1

DIENSTAG			
	17.00 Uhr - 17.45 Uhr** <b>PURE</b>	[E]	P

MITTWOCH			
	13.00 Uhr - 13.45 Uhr** <b>PURE</b>	[E]	P
	13.00 Uhr - 13.45 Uhr	[E]	R1
	14.00 Uhr - 14.45 Uhr	[E]	R1
	15.00 Uhr - 15.45 Uhr	[E]	R1
	16.00 Uhr - 16.45 Uhr	[E]	R1
Für Kinder	16.00 Uhr - 16.45 Uhr <b>PURE</b>	[E]	P

FREITAG			
	14.00 Uhr - 14.45 Uhr	[E]	R1
	15.00 Uhr - 15.45 Uhr	[E]	R1
	16.00 Uhr - 16.45 Uhr	[E]	R1
	17.00 Uhr - 17.45 Uhr	[E]	R1

## 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!**

\* Nur mit Verordnung!

\*\* Ab Oktober

## 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. Um Infektionsketten nachvollziehen zu können, muss sich jeder Teilnehmer zusätzlich am jeweiligen Kursraum ein checken.

## HOL DIR DIE APP

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

