Kursprogramm

gültig ab dem 11.05.2026

www.wasserkraftfitness.de
0841 3791141
fitness@donautherme.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.45 Uhr **Beweglichkeitstraining** Nici	08.45 - 09.45 Uhr **Deep Work** Angie	08.45 - 09.45 Uhr **Funktionsgymnastik** Tyra	08.45 - 09.45 Uhr **Stretch & Relax** Susi	08.45 - 09.45 Uhr **Pull & Press** Gülcan		
10.00 - 11.00 Uhr **Pilates** Tyra	10.00 - 11.00 Uhr **Pilates** Angie	10.00 - 11.00 Uhr **Bauch-Beine-Po** Olga	10.00 - 11.00 Uhr **Pilates** Laura	10.00 - 11.00 Uhr **Indoor Cycling** Gülcan	09.30 - 10.45 Uhr **Yoga** Stilla	09.45 - 10.45 Uhr **Indoor Cycling** Ruth
10.15 - 11.00 Uhr **Aqua Fitness*** Gülcan	10.00 - 10.45 Uhr **Faszientraining** Simon | Raum 2	10.15 - 11.00 Uhr **Aqua-Jogging** Tyra				
	11.30 - 11.50 Uhr **Aqua Gymnastik*** wechselnder Trainer	11.30 - 11.50 Uhr **Aqua Gymnastik*** wechselnder Trainer	11.30 - 11.50 Uhr **Aqua Gymnastik*** wechselnder Trainer			
16.00 - 17.00 Uhr **Rücken** Georgi	16.00 - 17.00 Uhr **Rücken** Tyra			15.45 - 16.45 Uhr **Faszientraining** Georgi | Raum 2		
	16.00 - 17.00 Uhr **Stretch & Relax** Sabrina | Raum 2	16.30 - 17.30 Uhr **Power Pilates** Laura	16.30 - 17.30 Uhr **Pull & Press** Nici	16.30 - 16.50 Uhr **Bauch intensiv** Carola		
17.15 - 18.00 Uhr **Aqua-Jogging** Georgi	17.15 - 18.15 Uhr **Bodystyling** Sabrina		17.00 - 17.45 Uhr **Float Fit*** Simon	17.00 - 18.00 Uhr **Sling Fit** Carola		
17.30 - 18.30 Uhr **Pull & Press** Ruth		18.00 - 19.00 Uhr **Bootcamp** Laura	17.45 - 18.45 Uhr **Indoor Cycling** Nici	17.30 - 18.15 Uhr **Float Fit*** Georgi		
18.15 - 19.15 Uhr **Schwimmtraining** Georgi	17.30 - 18.15 Uhr **Aqua-Jogging** Georgi		18.00 - 18.45 Uhr **Aqua Fitness*** Simon	18.15 - 19.15 Uhr **Yoga** Marcus		
19.00 - 20.00 Uhr **ZUMBA** Sunny	18.30 - 19.30 Uhr **Indoor Cycling** Nici	19.45 - 20.45 Uhr **ZUMBA** Sunny		18.30 - 19.30 Uhr **Schwimmtraining** Georgi		

wasserKRAFT

Öffnungszeiten:

Montag	08.00 - 22.00 Uhr
Dienstag	06.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	08.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag	06.00 - 22.00 Uhr
Freitag	08.00 - 22.00 Uhr
Sa & So	09.00 - 19.00 Uhr
Feiertage	09.00 - 19.00 Uhr

In den Sommermonaten gelten ggf. geänderte Öffnungszeiten. Bitte Aushänge beachten.

- Ausdauertraining
- Kräftigung
- funktionelles Training
- Innere Ruhe
- Aqua

*Dieser Kurs findet während der bayerischen Schulferien **nicht** statt

Änderungen vorbehalten. Alle Kurstermine sowie Änderungen findest du in der Technogym App.
Bitte registriere dich in der App, verbinde dich mit unserem Studio und melde dich für die Kurse an. Die Kurse finden ab drei Teilnehmern statt.

Kursbeschreibungen

Alle Kurse von A-Z kurz erklärt

www.wasserkraftfitness.de
0841 3791141
fitness@donautherme.de

Aqua Fitness
Kraftausdauertraining mithilfe des Wasserwiderstandes und anderen Kleingeräten. Spaßfaktor garantiert!

Aqua Gymnastik
Lockere und gelenkschonende Bewegung im Wasser - geeignet für jedes Fitnesslevel.

Aqua Jogging
Gelenkschonendes Ausdauertraining im Wasser mithilfe eines Auftriebsgürtels und anderem Equipment.

Bauch-Beine-Po
Dynamischen Straffungsübungen: mit oder ohne Hilfsmittel kräftigen wir unsere Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Bauch intensiv
kurz & knackig: in nur 20 Minuten trainieren wir mit abwechslungsreichen Übungen intensiv unsere Bauchmuskulatur.

Beweglichkeitstraining
Mit sanften Mobilitäts- und Dehnübungen wird der gesamte Körper aktiviert und durchbewegt.

Bodystyling
Ein dynamisches Training, welches den Körper formt und mit zusätzlich für gute Laune sorgt.

Bootcamp
Funktionelles Training, bei dem mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit verschiedenem Equipment trainiert wird.

Deep Work
Ein Training, welches zu rhythmischer Musik durch verschieden Phasen geht. Dehnungen, Atemübungen und Ausdauerelemente gehören in diese Stunde.

Faszientraining
Übungen zur Verbesserung der Elastizität und Funktionalität des Bindegewebes und zur Steigerung der Beweglichkeit.

Float Fit
Kraft- und Ausdauerübungen auf speziellen schwimmenden Matten auf dem Wasser. Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor!

Funktionsgymnastik
Gymnastische Übungen zur Auflockerung des gesamten Körpers. Gelenkschonende Bewegung in entspannter Atmosphäre für Jedermann.

Indoor Cycling
Training für Herz und Kreislauf und eine optimale Fettverbrennung auf stationären Rädern (IC7 von Life Fitness).

Pilates
Ein sanftes Ganzkörpertraining mit Kleingeräten, welches für eine verbesserte Rumpfstabilität und Körperhaltung sorgt.

Power Pilates
Die intensivere Variante unseres klassischen Pilates Kurses - ideal für alle, die Pilates bereits kennen und ihr Training vertiefen möchten.

Pull & Press
Ein intensives Langhanteltraining, wobei effektiv der komplette Körper durchtrainiert wird.

Rücken
Eine Stunde für Beweglichkeit, Mobilität und Kräftigung des Rumpfes, in Verbindung mit der richtigen Atmung.

Schwimmtraining
Ein Kurs ideal für Schwimmer, die ihre Technik verbessern und Ihre Ausdauer im Wasser steigern möchten.

Sling-Fit
Ein Widerstandstraining, bei dem mithilfe von TRX (Schlingentrainer) und dem eigenen Körpergewicht der ganze Körper beansprucht wird.

Stretch & Relax
Mit einer Kombination aus sanften Dehnübungen und Mobilisationstechniken verbessern wir unsere Beweglichkeit und lassen in entspannter Atmosphäre den Alltagsstress hinter uns.

Yoga
Klassisches Yoga mit Übungsabfolgen im Flow und Dehnübungen.

ZUMBA®
Kurzweiliges Tanz-Workout zu lateinamerikanischer Musik. Eine Stunde, die Fitness und Spaß optimal verbindet.