

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:15 Uhr | 09:00 Uhr ↑ All in One | 09:00 Uhr ↑ Cycle + Tone | 09:00 Uhr ↑ Power BBP | 09:00 Uhr ↑ Bodystyling | <p>Samstags-Specials (siehe Aushang)</p> |
| 09:15 Uhr ↑ Bodystyling Interv | 09:00 Uhr ↓ Gesunder Rücken | 10:15 Uhr ↑ Power BBP | 9:00 Uhr ↓ Gesunder Rücken | 09:00 Uhr ↓ Yoga & Rücken | |
| 10:15 Uhr ↑ Zumba | 10:00 Uhr ↓ Balance Swing | | 10:15 Uhr ↓ Aerial Yoga 75 min | 10:00 Uhr ↓ Slings | |
| 10:15 Uhr | | | | 10:00 Uhr ↑ Indoorcycling | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 17:15 Uhr ↓ Yoga/Rücken 75 min | 17:00 Uhr ↓ Gesunder Rücken | 17:00 Uhr ↑ Gesunder Rücken | 18:15 Uhr ↓ Balance Swing | | <p>SONNTAG</p> |
| 18:30 Uhr ↓ Piloxing | 18:00 Uhr ↓ Gesunder Rücken | 18:15 Uhr ↓ Dance Step | 18:15 Uhr ↑ XT 29 Workout | 17:15 Uhr | |
| 18:30 Uhr ↑ Bodystyling Interv. | 18:00 Uhr ↑ Cycle & Tone | 19:15 Uhr ↓ Bodystyling | 18:15 Uhr Z Zirkeltraining | 17:15 Uhr ↓ Jumping Fitness | |
| 19:30 Uhr C Six Pack | 19:15 Uhr ↓ HIITup | 19:15 Uhr ↑ Indoorcycling | 19:15 Uhr ↓ ZUMBA | 18:15 Uhr ↓ Zumba Step | |
| 19:30 Uhr ↓ ZUMBA | | 19:30 Uhr C Six Pack | 19:15 Uhr ↑ Cycle & Tone | 18:15 Uhr ↑ Indoorcycling | |
| 19:30 Uhr ↑ Hula Hoop | | 20:15 Uhr ↓ Jumping Fitness | 20:15 Uhr ↓ P13 HiIT 30 min | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | <p>09:15 Uhr ↓ ZUMBA</p> <p>10:15 Uhr ↓ Hi-Lo Workout</p> <p>11:15 Uhr ↑ Indoorcycling</p> |

Kursräume

↑ Kursraum oben

↓ Kursraum unten

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Aerial Yoga Yoga mit und in an der Decke befestigten Tuch bietet ein Kraft-, Gleichgewichts-, Beweglichkeits-, Kreislauftraining. Das Tuch bewirkt eine tiefe Faszienmassage. (Tuchreservierung per Liste)</p> | <p>Yoga & Rücken Das Beste aus beiden Welten, klassische Yogahaltungen und Wirbelsäulenübungen verbinden sich zu einer harmonischen Einheit.</p> | <p>Piloxing Ein Mix aus Pilates, Boxen und Dance. Fettverbrennung, Ausdauer, Muskeldefinition und Spaß stehen hierbei im Vordergrund.</p> | <p>Gesunder Rücken » Wirbelsäulengymnastik Funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen für einen starken und gesunden Rücken.</p> | <p>Zumba Step Ein fetziges Workout, welches Easy- Step-Aerobic- Elemente kombiniert mit dem spaßigen und effektiven Zumba® Programm.</p> |
| <p>Bodystyling/BodyWorkout Optimales Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur. Es werden kleine Hilfsmittel hinzugenommen.</p> <p>Bodystyling Intervall Übungen werden im Intervall-Modus ausgeübt...</p> | <p>Dance Step ist eine Mischung aus Step und einer Dance Stunde mit viel Power und Fun!</p> <p>Power BBP Powertraining speziell für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po.</p> | <p>Jumping Fitness Ist ein dynamisches Workout auf dem Minitrampolin. Es ist ein Intervalltraining aus Sprung-Balance- und Kräftigungsübungen und macht einfach Spaß... (Trampolinreservierung per Liste)</p> | <p>Balance Swing Das effektive Trampolin-Workout für alle! Das Programm vereint Entspannung, Ausdauer,- Gleichgewichts,-Krafttraining und ist besonders gelenkschonend! Es ist präventiv und trainiert den Beckenboden.</p> | <p>Slings Übungen zur Ganzkörperkräftigung in fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.</p> <p>XT 29 Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining im Intervall Rhythmus bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden</p> |
| <p>Cycle + Tone 30 Minuten Herz-Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend muskelkräftigende Übungen. (Radreservierung per Liste)</p> | <p>P13 FIT Seilspringen Seilspringen zu Musik, es fördert Herzgesundheit, Muskelaufbau und Knochendichte, sowie Konzentration und Koordination, und gleichzeitig macht es riesigen Spaß. (Reservierung per Liste)</p> | <p>Hula Hoop Cardio-Workout mit dem Hula Hoop Reifen. Kräftigung, Fettverbrennung und vor allem Spaß stehen im Vordergrund.</p> | <p>ZUMBA Für ZUMBA Fitness muss man nicht tanzen können! Das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.</p> | <p>All in one / Hilo Workout Dynamische Aerobicstunde mit Cardiotraining und Kräftigungsübungen im Wechsel.</p> |
| <p>Indoorcycling Motivierendes Gruppentraining auf modernen Indoorcyclingbikes. Von Einsteiger bis Profisportler ist es ein optimales Herz-Kreislauftraining. (Radreservierung per Liste)</p> | <p>HIITup! Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining.</p> | <p>Sportpark Schollbach App: Push-Benachrichtigungen zu Kursänderungen, Kursplan, Neuigkeiten, Kontakt und vieles mehr!</p> <p> sportpark.zur-app.de</p> | | <p>Schon Fan auf Facebook? Immer die neuesten Sportpark Neuigkeiten, Infos, Events, Bilder und Interessante Beiträge auf: www.facebook.com/sportpark.erding</p> <p></p> |