


| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|--|---------------------------------------|--|---|---|
| | | | 09:00 Uhr Power BBP ↑ | 08:15 Uhr Indoorcycling ↑ | |
| 09:15 Uhr Bodystyling Interv ↑ | 09:00 Uhr Gesunder Rücken ↓ | 09:00 Uhr Cycle + Tone ↑ | 9:00 Uhr Gesunder Rücken ↓ | 09:15 Uhr Yoga & Rücken ↓ | Samstags-Specials (siehe Aushang) |
| | 09:00 Uhr Balance Swing ↑ | 10:15 Uhr Power BBP ↑ | 10:15 Uhr 75 min Aerial Yoga ↓ | 9:15 Uhr Bodystyling ↑ | |
| | 10:00 Uhr Gesunder Rücken ↓ | | | 10:15 Uhr Slings ↓ | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 17:15 Uhr Yoga/Rücken 75 min ↓ | 17:00 Uhr Gesunder Rücken ↓ | 17:00 Uhr Gesunder Rücken ↑ | 18:15 Uhr Balance Swing ↑ | | |
| 18:30 Uhr Piloxing ↓ | 18:00 Uhr Gesunder Rücken ↓ | 18:15 Uhr Dance Step ↓ | 18:15 Uhr XT 29 Workout ↑ | | 09:15 Uhr ZUMBA ↓ |
| 18:30 Uhr Bodystyling Interv. ↑ | 18:00 Uhr Cycle & Tone ↑ | 19:15 Uhr Bodystyling ↓ | 18:15 Uhr Zirkeltraining Z | 17:15 Uhr Jumping Fitness ↓ | 10:15 Uhr XT 29 Workout ↓ |
| 19:30 Uhr Six Pack C | 19:15 Uhr HIITup ↓ | 19:15 Uhr Indoorcycling ↑ | 19:15 Uhr ZUMBA ↓ | 18:15 Uhr Zumba Step ↓ | |
| 19:30 Uhr ZUMBA ↓ | | 19:30 Uhr Six Pack C | 19:15 Uhr Cycle & Tone ↑ | | |
| 19:30 Uhr Hula Hoop ↑ | | 20:15 Uhr Jumping Fitness ↓ | 20:15 Uhr 30 min XT29 Xtreme ↓ | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

SONNTAG

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 Extreme ist ein effektives Ganzkörpertraining im Intervalltraining mit hochintensiven Kardo und Kraftelementen... Quick & sweaty!</p> |
| <p>Cycle + Tone 30 Minuten Herz-Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend muskelkräftigende Übungen. (Radreservierung per Liste)</p> | <p>XT 29 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> |