

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
			09:00 Uhr <b>Power BBP</b> ↑	09:00 Uhr <b>Bodystyling</b> ↑	
09:15 Uhr <b>Bodystyling Interv</b> ↑	09:00 Uhr <b>Gesunder Rücken</b> ↓	09:00 Uhr <b>Cycle + Tone</b> ↑	9:00 Uhr <b>Gesunder Rücken</b> ↓	09:00 Uhr <b>Yoga &amp; Rücken</b> ↓	<p><b>Samstags-Specials</b> ( siehe Aushang )</p>
10:15 Uhr <b>Zumba</b> ↑	09:00 Uhr <b>Balance Swing</b> ↑	10:15 Uhr <b>Power BBP</b> ↑	10:15 Uhr 75 min <b>Aerial Yoga</b> ↓	10:00 Uhr <b>Slings</b> ↓	
17:15 Uhr <b>Yoga/Rücken 75 min</b> ↓	17:00 Uhr <b>Gesunder Rücken</b> ↓	17:00 Uhr <b>Gesunder Rücken</b> ↑	18:15 Uhr <b>Balance Swing</b> ↑		<p><b>SONNTAG</b></p>
18:30 Uhr <b>Piloxing</b> ↓	18:00 Uhr <b>Gesunder Rücken</b> ↓	18:15 Uhr <b>Dance Step</b> ↓	18:15 Uhr <b>XT 29 Workout</b> ↑		
18:30 Uhr <b>Bodystyling Interv.</b> ↑	18:00 Uhr <b>Cycle &amp; Tone</b> ↑	19:15 Uhr <b>Bodystyling</b> ↓	18:15 Uhr <b>Zirkeltraining</b> Z	17:15 Uhr <b>Jumping Fitness</b> ↓	09:15 Uhr <b>ZUMBA</b> ↓
19:30 Uhr <b>Six Pack</b> C	19:15 Uhr <b>HIITup</b> ↓	19:15 Uhr <b>Indoorcycling</b> ↑	19:15 Uhr <b>ZUMBA</b> ↓	18:15 Uhr <b>Zumba Step</b> ↓	10:15 Uhr <b>XT 29 Workout</b> ↓
19:30 Uhr <b>ZUMBA</b> ↓		19:30 Uhr <b>Six Pack</b> C	19:15 Uhr <b>Cycle &amp; Tone</b> ↑	18:15 Uhr <b>ab 20.10.</b> <b>Indoorcycling</b> ↑	11:15 Uhr <b>ab 22.10.</b> <b>Indoorcycling</b> ↑
19:30 Uhr <b>Hula Hoop</b> ↑		20:15 Uhr <b>Jumping Fitness</b> ↓	20:15 Uhr 30 min <b>XT29 Xtreme</b> ↓		

**gültig ab  
18.09.**

**Kursräume**  
↑ Kursraum oben  
↓ Kursraum unten

<p><b>Aerial Yoga</b> 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><b>Yoga &amp; Rücken</b> Das Beste aus beiden Welten, klassische Yogahaltungen und Wirbelsäulenübungen verbinden sich zu einer harmonischen Einheit.</p>	<p><b>Piloxing</b> Ein Mix aus Pilates, Boxen und Dance. Fettverbrennung, Ausdauer, Muskeldefinition und Spaß stehen hierbei im Vordergrund.</p>	<p><b>Gesunder Rücken</b> » <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen für einen starken und gesunden Rücken.</p>	<p><b>Zumba Step</b> Ein fetziges Workout, welches Easy- Step-Aerobic- Elemente kombiniert mit dem spaßigen und effektiven Zumba® Programm.</p>
<p><b>Bodystyling/BodyWorkout</b> Optimales Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur. Es werden kleine Hilfsmittel hinzugenommen.</p> <p><b>Bodystyling Intervall</b> Übungen werden im Intervall-Modus ausgeübt...</p>	<p><b>Dance Step</b> ist eine Mischung aus Step und einer Dance Stunde mit viel Power und Fun!</p> <p><b>Power BBP</b> Powertraining speziell für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po.</p>	<p><b>Jumping Fitness</b> 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><b>Balance Swing</b> 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><b>Slings</b> Übungen zur Ganzkörperkräftigung in fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.</p> <p><b>XT 29 Extreme</b> ist ein effektives Ganzkörpertraining im Intervalltraining mit hochintensiven Kardo und Kraftelementen... Quick &amp; sweaty!</p>
<p><b>Cycle + Tone</b> 30 Minuten Herz-Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend muskelkräftigende Übungen. (Radreservierung per Liste)</p>	<p><b>XT 29 Workout</b> Kombination aus Cardioworkout und Kräftigungsübungen im Intervallmodus.</p>	<p><b>Hula Hoop</b> Cardio-Workout mit dem Hula Hoop Reifen. Kräftigung, Fettverbrennung und vor allem Spaß stehen im Vordergrund.</p>	<p><b>ZUMBA</b> Für ZUMBA Fitness muss man nicht tanzen können! Das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.</p>	<p><b>All in one / Hilo Workout</b> Dynamische Aerobicstunde mit Cardiotraining und Kräftigungsübungen im Wechsel.</p>
<p><b>Indoorcycling</b> Motivierendes Gruppentraining auf modernen Indoorcyclingbikes. Von Einsteiger bis Profisportler ist es ein optimales Herz-Kreislauftraining. (Radreservierung per Liste)</p>	<p><b>HIITup!</b> Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining.</p>	<p><b>Sportpark Schollbach App:</b> Push-Benachrichtigungen zu Kursänderungen, Kursplan, Neuigkeiten, Kontakt und vieles mehr!</p> <p> <a href="http://sportpark.zur-app.de">sportpark.zur-app.de</a></p>		<p><b>Schon Fan auf Facebook?</b> Immer die neuesten Sportpark Neuigkeiten, Infos, Events, Bilder und Interessante Beiträge auf: <a href="http://www.facebook.com/sportpark.erding">www.facebook.com/sportpark.erding</a></p> <p></p>