

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	09:00 Uhr ↑ <b>All in One</b>		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>	
10:15 Uhr ↑ <b>Zumba</b>	10:00 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>	
				10:00 Uhr ↑ <b>Indoorcycling</b>	<p><b>Samstags-Specials</b> ( siehe Aushang )</p>
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>		
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 Z <b>Zirkeltraining</b>	17:15 Uhr ↓ <b>Jumping Fitness</b>	09:15 Uhr ↓ <b>ZUMBA</b>
19:30 Uhr C <b>Six Pack</b>	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 C <b>Six Pack</b>	19:15 Uhr ↑ <b>Cycle &amp; Tone</b>		
19:30 Uhr ↑ <b>Hula Hoop</b>		20:15 Uhr ↓ <b>Jumping Fitness</b>	20:15 Uhr 30 min ↓ <b>XT29 Xtreme</b>		

**SONNTAG**

09:15 Uhr ↓ <b>ZUMBA</b>
10:15 Uhr ↓ <b>XT 29 Workout</b>

**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 Seilspringen</b> Seilspringen zu Musik, es fördert Herzgesundheit, Muskelaufbau und Knochendichte, sowie Konzentration und Koordination, und gleichzeitig macht es riesigen Spaß. (Reservierung per Liste)</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>