

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 ↓	<p>Samstags-Specials (siehe Aushang)</p>
10:15 Uhr Zumba ↑	09:00 Uhr Balance Swing ↑	10:15 Uhr Power BBP ↑	10:15 Uhr 75 min Aerial Yoga ↓	9:15 Uhr Bodystyling ↑	
	10:00 Uhr NEU AB 5.12. 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 ↑		
18:30 Uhr Bodystyling Interv. ↑	18:00 Uhr Cycle & Tone ↑	19:15 Uhr Bodystyling ↓	18:15 Uhr Zirkeltraining Z	17:15 Uhr Jumping Fitness ↓	09:15 Uhr ZUMBA ↓
19:30 Uhr Six Pack C	19:15 Uhr HIITup ↓	19:15 Uhr Indoorcycling ↑	19:15 Uhr ZUMBA ↓	18:15 Uhr Zumba Step ↓	10:15 Uhr XT 29 Workout ↓
19:30 Uhr ZUMBA ↓		19:30 Uhr Six Pack C	19:15 Uhr Cycle & Tone ↑	18:15 Uhr Indoorcycling ↑	11:15 Uhr Indoorcycling
19:30 Uhr Hula Hoop ↑		20:15 Uhr Jumping Fitness ↓	20:15 Uhr 30 min XT29 Xtreme ↓		

SONNTAG

09:15 Uhr ZUMBA ↓
10:15 Uhr XT 29 Workout ↓
11:15 Uhr Indoorcycling

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> 