



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
09:15 Uhr Indoorcycling ↑	09:15 Uhr Hi-Lo Workout ↑	09:15 Uhr Cycle + Tone ↑	09:15 Uhr Bodystyling ↑	09:15 Uhr Power Flow Yoga ↑	09:15 Uhr ab 9.10. Slim Fit ↑	
09:15 Uhr Slings in Rhythm ↓	09:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓		09:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓	09:15 Uhr Power BBP ↓	NEU	
10:15 Uhr Jumping Fitness ↓		10:15 Uhr HIITup ↑	10:15 Uhr ZUMBA ↑	10:15 Uhr Indoorcycling ↑		
	10:15 Uhr ab 9.10. Balance Swing ↓	11:15 Uhr Five Kurs ↑	10:15 Uhr Zirkeltraining Z	10:15 Uhr ab 9.10. Balance Swing ↓		
			17:15 Uhr ab 9.10. Balance Swing ↓			
	18:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓		18:15 Uhr ab 9.10. Power Vit Yoga ↑			
18:15 Uhr Piloxing ↑	18:15 Uhr ab 9.10. Cycle & Tone ↑	18:15 Uhr Dance Step ↓	18:15 Uhr Power BBP ↓	17:15 Uhr Zumba ↓		09:15 Uhr ZUMBA ↑
18:15 Uhr ab 9.10. Slings in Rhythm ↓	19:15 Uhr HIITup ↓	19:15 Uhr ab 9.10. Indoorcycling ↑	18:15 Uhr Zirkeltraining Z	18:15 Uhr Jumping Fitness ↓		10:15 Uhr Hi-Lo Workout ↑
19:15 Uhr Bodystyling ↑	19:15 Uhr Step Intervall ↑	19:15 Uhr Bodystyling ↓	19:15 Uhr ab 9.10. Cycle & Tone ↑	18:15 Uhr ab 9.10. Indoorcycling ↑	11:30 Uhr ab 9.10. Indoorcycling ↑	
19:15 Uhr ZUMBA ↓	19:30 Uhr ab 9.10. Faszientraining C	19:30 Uhr Six Pack C	19:15 Uhr ZUMBA ↓	18:15 Uhr ab 6.11. Winterfit C		
19:30 Uhr Six Pack C	20:15 Uhr ab 9.10. BBP ↑	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓			
	20:15 ab 9.10. ZUMBA ↓					

SONNTAG

09:15 Uhr ZUMBA ↑
10:15 Uhr Hi-Lo Workout ↑
11:30 Uhr ab 9.10. Indoorcycling ↑

Kursräume

↑ Kursraum oben
↓ Kursraum unten

<p>Five Kurs Optimiert das gesamte muskuläre System. Spricht auch Faszien an. Mithilfe der Five Holzgeräte.</p>	<p>Power BBP Ausdauertraining mit vielen Übungen speziell für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po.</p>	<p>Piloxing Pilates, Boxen und Tanz fusioniert zu einem modernen Workout. Fettverbrennung, Ausdauer, Muskeldefinition und Spaß stehen hierbei im Vordergrund.</p>	<p>Rücken Fit (WS) » Wirbelsäulengymnastik Funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen für einen starken und gesunden Rücken.</p>	<p>STEP Effizientes, aerobes Training mit Ziel auf Fettreduzierung und Straffung des Gewebes an Oberschenkel und Gesäß. Step Dance ist eine Mischung aus Step und einer Dance Stunde mit viel Power und Fun! Step Intervall ist eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen.</p>
<p>Bodystyling Optimales Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Es werden kleine Hilfsmittel hinzugenommen.</p>	<p>Hi-Lo Workout Dynamische Aerobicstunde mit Cardiotraining und Kräftigungsübungen im Wechsel.</p>	<p>Power Flow Yoga Ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich besonders durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet.</p>	<p>Balance Swing NEU! Das effektive Trampolin-Workout für alle! Das Programm vereint Entspannung, Ausdauer,- Gewichts,-Krafttraining und ist besonders gelenkschonend!</p>	<p>Jumping Fitness Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. (Trampolinreservierung via Liste an Rezeption)</p>
<p>Cycle + Tone 30 Minuten Herz-Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend muskelkräftigende Übungen. (Radreservierung via Liste an Rezeption)</p>	<p>Indoorcycling Motivierendes Gruppentraining auf modernen Indoorcycling-bikes. Von Einsteiger bis Profisportler ist es ein optimales Herz-Kreislauftraining. (Radreservierung via Liste an Rezeption)</p>	<p>Slings in Rhythm Übungen zur Ganzkörperkräftigung im fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. (Reservierung via Liste an Rezeption)</p>	<p>Slimfit Mix aus Fettverbrennung, Gewebestraffung und Stärkung der Muskulatur.</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>HiitUp! Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft!</p>	<p>Sportpark Schollbach App: Push-Benachrichtigungen zu Kursänderungen, Kursplan, Neuigkeiten, Kontakt und vieles mehr!</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">   </div> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">NEU!</div> </div>		<p>Schon Fan auf Facebook? Immer die neuesten Sportpark Neuigkeiten, Infos, Events, Bilder und Interessante Beiträge auf: www.facebook.com/sportpark.erding</p> 