




MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:15 Uhr Easy Cycling ↑	09:15 Uhr Hi-Lo Workout ↑	09:15 Uhr Cycle + Tone ↑	09:15 Uhr Bodystyling ↑	09:15 Uhr Power Flow Yoga ↓	09:15 Uhr 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 ↑	<p style="text-align: center;">Samstags-Specials</p> <p style="text-align: center;">ab Nov siehe Aushang</p>
10:15 Uhr Balance Swing ↓			10:15 Uhr ZUMBA ↑	10:15 Uhr Indoorcycling ↑	
	10:15 Uhr Balance Swing ↓	11:15 Uhr Five Kurs ↑	10:15 Uhr Zirkeltraining Z		
			10:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik		
	17:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓				<p style="text-align: center;">SONNTAG</p>
18:15 Uhr Slings in Rhythm ↓	18:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓		18:15 Uhr Yoga ↑	17:15 Uhr Faszientraining ↑	
18:15 Uhr Piloxing ↑	18:15 Uhr Cycle & Tone ↑	18:15 Uhr Dance Step ↓	18:15 Uhr Power BBP ↓	17:15 Uhr Easy Step ↓	09:15 Uhr ZUMBA ↑
19:15 Uhr Bodystyling ↑	19:15 Uhr HIITup ↓	19:15 Uhr Indoorcycling ↑	18:15 Uhr Zirkeltraining Z	18:15 Uhr HIITup ↓	10:15 Uhr Hi-Lo Workout ↑
19:15 Uhr ZUMBA ↓	19:15 Uhr Hi Lo Workout ↑	19:15 Uhr Bodystyling ↓	19:15 Uhr Cycle & Tone ↑	18:15 Uhr Indoorcycling ↑	11:15 Uhr Indoorcycling ↑
19:30 Uhr Six Pack C	19:15 Uhr Faszientraining C	19:30 Uhr Six Pack C	19:15 Uhr ZUMBA ↓		
20:15 Uhr Mixed Cycling ↑	20:15 Uhr Kettle Bell ↓	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓		
		20:15 Uhr Indoorcycling ↑			

Kursräume

↑ Kursraum oben

↓ Kursraum unten

<p>Five Kurs Optimiert das gesamte muskuläre System. Spricht auch Faszien an. Mithilfe der Five Holzgeräte.</p>	<p>Kettle Bell Das funktionelle, freie Ganzkörper-Kraft-Training mit den Kugelhanteln. Es werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination trainiert. Verschiedene Gewichte vorhanden.</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 Dance ist eine Mischung aus Step und einer Dance Stunde mit viel Power und Fun! Easy Step ist eine Stepstunde, die für Anfänger geeignet ist, aber auch geübten viel Spaß macht.</p>
<p>Bodystyling Optimales Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur. Es werden kleine Hilfsmittel hinzugenommen. Slimfit Mix aus Fettverbrennung, Gewebestraffung u. Kräftigung.</p>	<p>Hi-Lo Workout Dynamische Aerobicstunde mit Cardiotraining und Kräftigungsübungen im Wechsel. Power BBP Powertraining speziell für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po.</p>	<p>Power Flow Yoga Ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich besonders durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet.</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>Jumping Fitness Ist ein dynamisches Workout auf dem Minitrampolin. Es ist ein Intervalltraining aus Sprung-Balance- und Kräftigungsübungen und macht einfach Spaß... (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>Mixed Cycling Hier kommt jeder auf seine Kosten, egal ob Anfänger oder Profi. Durch abwechslungsreiche Streckenprofile vergeht die Zeit wie im Flug. (Radreservierung via Liste an der Rezeption)</p>	<p>Slings in Rhythm Übungen zur Ganzkörperkräftigung im fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.</p>	<p>Faszientraining Gezielte Förderung der Faszien (muskuläres Bindegewebe) Es wird aktiv mit bestimmten Bewegungen und passiv mit der Blackroll gearbeitet. Der Kurs geht 30 min.</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-left: 20px;">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> 		