

| MONTAG   | DIENSTAG                                   | MITTWOCH                              | DONNERSTAG                                | FREITAG  | SAMSTAG                                      |
|--|--|---------------------------------------|---|--|--|
| 09:15 Uhr<br><b>Easy Cycling</b> ↑               | 09:15 Uhr<br><b>Hi-Lo Workout</b> ↑        | 09:15 Uhr<br><b>Cycle + Tone</b> ↑    | 09:15 Uhr<br><b>Bodystyling</b> ↑         | 09:15 Uhr<br><b>Power Flow Yoga</b> ↓            | 09:15 Uhr<br><b>Slim Fit</b> ↑               |
| 09:15 Uhr<br><b>Slings in Rhythm</b> ↓           | 09:15 Uhr<br><b>Rücken Fit (WS)</b> ↓      |                                       | 09:15 Uhr<br><b>Rücken Fit (WS)</b> ↓     | 09:15 Uhr<br><b>Power BBP</b> ↑                  |  |
| 10:15 Uhr<br><b>Balance Swing</b> ↓              | 10:15 Uhr<br><b>Balance Swing</b> ↓        |                                       | 10:15 Uhr<br><b>ZUMBA</b> ↑               | 10:15 Uhr<br><b>Indoorcycling</b> ↑              | 15:00 Uhr <b>NEU</b><br><b>Latin Dance</b> ↓ |
|  |  | 11:15 Uhr<br><b>Five Kurs</b> ↑       | 10:15 Uhr<br><b>Zirkeltraining</b> Z      |  | 1x monatlich<br>siehe Aushang                |
|  |  |                                       | 10:15 Uhr<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b> |  |  |
|  |  |                                       |   |  |  |
|  | 17:15 Uhr<br><b>Rücken Fit (WS)</b> ↓      |                                       |   |  |  |
| 18:15 Uhr <b>NEU</b><br><b>Body &amp; Mind</b> ↓ | 18:15 Uhr<br><b>Rücken Fit (WS)</b> ↓      |                                       | 18:15 Uhr<br><b>Yoga</b> ↑                | 17:15 Uhr<br><b>Faszientraining</b> ↑            |  |
| 18:15 Uhr <b>NEU</b><br><b>Piloxing</b> ↑        | 18:15 Uhr<br><b>Cycle &amp; Tone</b> ↑     | 18:15 Uhr<br><b>Dance Step</b> ↓      | 18:15 Uhr<br><b>Power BBP</b> ↓           | 17:15 Uhr <b>NEU</b><br><b>Strong by Zumba</b> ↓ | 09:15 Uhr<br><b>ZUMBA</b> ↑                  |
| 19:15 Uhr<br><b>Bodystyling</b> ↑                | 19:15 Uhr<br><b>HIITup</b> ↓               | 19:15 Uhr<br><b>Indoorcycling</b> ↑   | 18:15 Uhr<br><b>Zirkeltraining</b> Z      | 18:15 Uhr <b>NEU</b><br><b>Jumping</b> ↓         | 10:15 Uhr<br><b>Hi-Lo Workout</b> ↑          |
| 19:15 Uhr<br><b>ZUMBA</b> ↓                      | 19:15 Uhr <b>NEU</b><br><b>Easy Step</b> ↑ | 19:15 Uhr<br><b>Bodystyling</b> ↓     | 19:15 Uhr<br><b>Cycle &amp; Tone</b> ↑    | 18:15 Uhr<br><b>Indoorcycling</b> ↑              | 11:15 Uhr<br><b>Indoorcycling</b> ↑          |
| 19:30 Uhr<br><b>Six Pack</b> C                   | 19:15 Uhr<br><b>Faszientraining</b> C      | 19:30 Uhr<br><b>Six Pack</b> C        | 19:15 Uhr<br><b>ZUMBA</b> ↓               |  |  |
| 20:15 Uhr<br><b>Feuer &amp; Schweiß</b> ↑        | 20:15 Uhr<br><b>Kettle Bell</b> ↓          | 20:15 Uhr<br><b>Jumping Fitness</b> ↓ | 20:15 Uhr<br><b>Jumping Fitness</b> ↓     |  |  |
|  |  | 20:15 Uhr<br><b>Indoorcycling</b> ↑   |   |  |  |

## SONNTAG

|                                     |
|-------------------------------------|
| 09:15 Uhr<br><b>ZUMBA</b> ↑         |
| 10:15 Uhr<br><b>Hi-Lo Workout</b> ↑ |
| 11:15 Uhr<br><b>Indoorcycling</b> ↑ |

Kursräume

↑ Kursraum oben  
↓ Kursraum unten

## Five Kurs

Optimiert das gesamte muskuläre System. Spricht auch Faszien an. Mithilfe der Five Holzgeräte.

## Kettle Bell

Das funktionelle, freie Ganzkörper-Kraft-Training mit den Kugelhanteln. Es werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination trainiert. Verschiedene Gewichte vorhanden.

## Piloxing

Pilates, Boxen und Tanz fusioniert zu einem modernen Workout. Fettverbrennung, Ausdauer, Muskeldefinition und Spaß stehen hierbei im Vordergrund.

## Rücken Fit (WS)

» **Wirbelsäulengymnastik**  
Funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen für einen starken und gesunden Rücken.

**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.

## Bodystyling

Optimales Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur. Es werden kleine Hilfsmittel hinzugenommen.

## Slimfit

Mix aus Fettverbrennung, Gewebestraffung u. Kräftigung.

## 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.

## Power Flow Yoga

Ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich besonders durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet.

## 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.

## 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)

## Cycle + Tone

30 Minuten Herz-Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend muskelkräftigende Übungen. (Radreservierung via Liste an Rezeption)

## Indoorcycling

Motivierendes Gruppentraining auf modernen Indoorcyclingbikes. Von Einsteiger bis Profisportler ist es ein optimales Herz-Kreislauftraining. (Radreservierung via Liste an Rezeption)

## 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)

## Slings in Rhythm

Übungen zur Ganzkörperkräftigung im fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.

## Faszientraining

Gezielte Förderung der Faszien (muskuläres Bindegewebe) Es wird aktiv mit bestimmten Bewegungen und passiv mit der Blackroll gearbeitet. Der Kurs geht 30 min.

## ZUMBA

Für ZUMBA Fitness muss man nicht tanzen können! Das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

## 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!

### Sportpark Schollbach App:

Push-Benachrichtigungen zu Kursänderungen, Kursplan, Neuigkeiten, Kontakt und vieles mehr!



**NEU!**

### Schon Fan auf Facebook?

Immer die neuesten Sportpark Neuigkeiten, Infos, Events, Bilder und Interessante Beiträge auf: [www.facebook.com/sportpark.erding](http://www.facebook.com/sportpark.erding)

