

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
09:00 Uhr Slings in Rhythm ↓	09:00 Uhr All in One ↑	09:00 Uhr Cycle + Tone ↑	09:00 Uhr Bodystyling ↑	09:00 Uhr Power Flow Yoga ↓	<p>Samstags-Specials (siehe Aushang)</p>	
09:15 Uhr Bodystyling Intervall ↑	09:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓		9:00 Uhr 60 min Rücken Fit (WS) ↓	09:00 Uhr Power BBP ↑		
10:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓			10:15 Uhr ZUMBA ↑	10:15 Uhr Indoorcycling ↑		
			10:15 Uhr 75 min Yoga / Rücken ↓	10:15 Uhr Balance Swing ↓		
			10:15 Uhr Zirkeltraining Z			
17:00 Uhr Yoga / Rücken ↓	17:00 Uhr Rücken Fit (WS) ↓		17:45 Uhr Power BBP ↓	15.45 Uhr 75 min Aerial Yoga ↓	<p>SONNTAG</p>	
18:15 Uhr Piloxing ↓	18:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓	17:45 Uhr Dance Step ↑	18:15 Uhr Zirkeltraining Z	17:15 Uhr Pilates/Bodystyling ↑		09:15 Uhr ZUMBA ↓
18:30 Uhr Bodystyling ↑	18:00 Uhr Cycle & Tone ↑	19:00 Uhr Bodystyling ↓	18:00 Uhr Yoga ↑	17:15 Uhr Jumping Fitness ↓		10:30 Uhr Hi-Lo Workout ↓
19:30 Uhr ZUMBA ↓	19:15 Uhr Easy Power Step ↑	19:15 Uhr Indoorcycling ↓	19:00 Uhr ZUMBA ↓	18:30 Uhr Indoorcycling ↑		11:30 Uhr Indoorcycling ↑
19:30 Uhr Six Pack C	19:30 Uhr HIITup ↓	19:30 Uhr Six Pack C	19:15 Uhr Cycle & Tone ↑	18:30 Uhr Zumba Step/ ↓		
19:45 Uhr Indoorcycling ↑		20:15 Uhr Jumping Fitness ↓	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓	P13 FIT Seilspringen (im Wechsel) ↓		

Kursräume

↑ Kursraum oben

↓ Kursraum unten

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)

Bodystyling

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

Bodystyling Intervall

Übungen werden im Intervall-Modus ausgeübt...

Cycle + Tone

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

Indoorcycling

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

Yoga & Rücken

Das Beste aus beiden Welten, klassische Yogahaltungen und Wirbelsäulenübungen verbinden sich zu einer harmonischen Einheit.

Dance Step

ist eine Mischung aus Step und einer Dance Stunde mit viel Power und Fun!

Easy Power Step

Ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training auf dem Step, welches Koordination und Ausdauer vereint.

P13 FIT Seilspringen

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

HIITup!

Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining.

Piloxing

Ein Mix aus Pilates, Boxen und Dance. Fettverbrennung, Ausdauer, Muskeldefinition und Spaß stehen hierbei im Vordergrund.

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)

Power Flow Yoga

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

Rücken Fit (WS)

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

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.

ZUMBA

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

Zumba Step

Ein fetziges Workout, welches Easy- Step-Aerobic- Elemente kombiniert mit dem spaßigen und effektiven Zumba® Programm.

Slings in Rhythm

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

Pilates / Bodystyling

Ganzkörpertraining kombiniert mit Pilates Prinzipien

All in one/Hilo Workout

Dynamische Aerobicstunde mit Cardiotraining und Kräftigungsübungen im Wechsel.

Power BBP

Powertraining speziell für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po.

Sportpark Schollbach App:

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



sportpark.zur-app.de

Schon Fan auf Facebook?

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

