

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	08:30 Uhr <b>All in One</b> ↑	09:00 Uhr <b>Cycle + Tone</b> ↑	09:00 Uhr <b>Power BBP</b> ↑		
09:15 Uhr <b>Bodystyling Interv.</b> ↓	09:15 Uhr <b>Rücken Fit (WS)</b> ↓		9:00 Uhr <b>Rücken Fit (WS)</b> ↓	09:00 Uhr <b>Bodystyling Interv.</b> ↓	
		10:15 Uhr <b>Power BBP</b> ↑	10:15 Uhr <b>Aerial Yoga 75 min</b> ↓		
					<p><b>Samstags-Specials</b> (siehe Aushang)</p>
17:00 Uhr <b>Yoga / Rücken</b> ↓		17:00 Uhr <b>Rücken Fit (WS)</b> ↑	17:45 Uhr <b>Power BBP</b> ↓		
18:15 Uhr <b>Piloxing</b> ↓	18:00 Uhr <b>Rücken Fit (WS)</b> ↓	17:45 Uhr <b>Dance Step</b> ↓	18:15 Uhr <b>Zirkeltraining</b> Z	17:15 Uhr <b>Pilates</b> ↓	09:15 Uhr <b>ZUMBA</b> ↓
18:30 Uhr <b>Bodystyling Interv.</b> ↑	18:00 Uhr <b>Cycle &amp; Tone</b> ↑	19:00 Uhr <b>Bodystyling</b> ↓	19:00 Uhr <b>ZUMBA</b> ↓	17:15 Uhr <b>Jumping Fitness</b> ↑	10:30 Uhr <b>Hi-Lo Workout</b> ↓
19:30 Uhr <b>Six Pack</b> C	19:15 Uhr <b>HIITup</b> ↓	19:30 Uhr <b>Six Pack</b> C	20:15 Uhr <b>P13 HiIT 30 min</b> ↓	18:30 Uhr <b>Zumba Step/</b> ↓	
19:30 Uhr <b>ZUMBA</b> ↓		20:15 Uhr <b>Jumping Fitness</b> ↓		<b>P13 FIT Seilspringen</b> (im Wechsel)	

**SONNTAG**

09:15 Uhr <b>ZUMBA</b> ↓
10:30 Uhr <b>Hi-Lo Workout</b> ↓

**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](http://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](http://www.facebook.com/sportpark.erding)

