

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:15 Uhr	09:00 Uhr ↑ All in One	09:00 Uhr ↑ Cycle + Tone	09:00 Uhr ↑ Power BBP	09:00 Uhr ↑ Bodystyling	<p>Samstags-Specials (siehe Aushang)</p>
09:15 Uhr ↑ Bodystyling Interv	09:00 Uhr ↓ Gesunder Rücken	10:15 Uhr ↑ Power BBP	9:00 Uhr ↓ Gesunder Rücken	09:00 Uhr ↓ Yoga & Rücken	
10:15 Uhr ↑ Zumba	10:00 Uhr ↓ Balance Swing		10:15 Uhr ↓ Aerial Yoga 75 min	10:00 Uhr ↓ Slings	
10:15 Uhr				10:00 Uhr ↑ Indoorcycling	
17:15 Uhr ↓ Yoga/Rücken 75 min	17:00 Uhr ↓ Gesunder Rücken	17:00 Uhr ↑ Gesunder Rücken	18:15 Uhr ↓ Balance Swing		<p>SONNTAG</p>
18:30 Uhr ↓ Piloxing	18:00 Uhr ↓ Gesunder Rücken	18:15 Uhr ↓ Dance Step	18:15 Uhr ↑ XT 29 Workout	17:15 Uhr	
18:30 Uhr ↑ Bodystyling Interv.	18:00 Uhr ↑ Cycle & Tone	19:15 Uhr ↓ Bodystyling	18:15 Uhr Z Zirkeltraining	17:15 Uhr ↓ Jumping Fitness	
19:30 Uhr C Six Pack	19:15 Uhr ↓ HIITup	19:15 Uhr ↑ Indoorcycling	19:15 Uhr ↓ ZUMBA	18:15 Uhr ↓ Zumba Step	
19:30 Uhr ↓ ZUMBA	19:00 Uhr ↑ Body Workout	19:30 Uhr C Six Pack	19:15 Uhr ↑ Cycle & Tone	18:15 Uhr ↑ Indoorcycling	
19:30 Uhr ↑ Hula Hoop		20:15 Uhr ↓ Jumping Fitness	20:15 Uhr ↓ P13 HiIT 30 min		

Kursräume

↑ Kursraum oben

↓ Kursraum unten

<p>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)</p>	<p>Yoga & Rücken Das Beste aus beiden Welten, klassische Yogahaltungen und Wirbelsäulenübungen verbinden sich zu einer harmonischen Einheit.</p>	<p>Piloxing Ein Mix aus Pilates, Boxen und Dance. Fettverbrennung, Ausdauer, Muskeldefinition und Spaß stehen hierbei im Vordergrund.</p>	<p>Gesunder Rücken » Wirbelsäulengymnastik Funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen für einen starken und gesunden Rücken.</p>	<p>Zumba Step Ein fetziges Workout, welches Easy- Step-Aerobic- Elemente kombiniert mit dem spaßigen und effektiven Zumba® Programm.</p>
<p>Bodystyling/BodyWorkout Optimales Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur. Es werden kleine Hilfsmittel hinzugenommen.</p> <p>Bodystyling Intervall Übungen werden im Intervall-Modus ausgeübt...</p>	<p>Dance Step ist eine Mischung aus Step und einer Dance Stunde mit viel Power und Fun!</p> <p>Power BBP Powertraining speziell für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po.</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 per Liste)</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>Slings Übungen zur Ganzkörperkräftigung in fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.</p> <p>XT 29 Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining im Intervall Rhythmus bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden</p>
<p>Cycle + Tone 30 Minuten Herz-Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend muskelkräftigende Übungen. (Radreservierung per Liste)</p>	<p>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)</p>	<p>Hula Hoop Cardio-Workout mit dem Hula Hoop Reifen. Kräftigung, Fettverbrennung und vor allem Spaß stehen im Vordergrund.</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>All in one / Hilo Workout Dynamische Aerobicstunde mit Cardiotraining und Kräftigungsübungen im Wechsel.</p>
<p>Indoorcycling Motivierendes Gruppentraining auf modernen Indoorcyclingbikes. Von Einsteiger bis Profisportler ist es ein optimales Herz-Kreislauftraining. (Radreservierung per Liste)</p>	<p>HIITup! Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining.</p>	<p>Sportpark Schollbach App: Push-Benachrichtigungen zu Kursänderungen, Kursplan, Neuigkeiten, Kontakt und vieles mehr!</p> <p> sportpark.zur-app.de</p>		<p>Schon Fan auf Facebook? Immer die neuesten Sportpark Neuigkeiten, Infos, Events, Bilder und Interessante Beiträge auf: www.facebook.com/sportpark.erding</p> <p></p>