

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.15 Uhr Bodystyling ↑	09:15 Uhr All in One ↑	09:00 Uhr Cycle + Tone ↑	09:15 Uhr Bodystyling ↑	09:15 Uhr Power Flow Yoga ↑	
09:15 Uhr ab 07.10. Slings in Rhythm ↓	09:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓	10:15 Uhr 75 min Yoga / Rücken ↑	09:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓	09:15 Uhr Power BBP ↓	Samstags-Specials (siehe Aushang)
10.15 Uhr ab 07.10. Balance Swing ↓			10:15 Uhr ZUMBA ↑	10:15 Uhr ab 14.10. Indoorcycling ↑	
10:15 Uhr ab 14.10. Wirbelsäulengymn ↑		11:15 Uhr Five Kurs ↑	10:15 Uhr Zirkeltraining Z	10.15 Uhr ab 15.11. Balance Swing ↓	
			10:15 Uhr ab 14.10. Aerial Yoga 75min ↓		
	17:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓		17.15 Uhr ab 07.10. Balance Swing ↓		
18:15 Uhr Body & Mind ↓	18:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓	18:15 Uhr Dance Step ↓	18:15 Uhr Yoga ↑	17:15 Uhr Pilates ↑	
18:15 Uhr Piloxing ↑	18:15 Uhr Cycle & Tone ↑	19:15 Uhr ab 14.10. Indoorcycling ↓	18:15 Uhr Power BBP ↓	17:15 Uhr Piloxing ↓	
19:15 Uhr Bodystyling ↑	19:15 Uhr HIITup ↓	19:15 Uhr Bodystyling ↓	18:15 Uhr Zirkeltraining Z	18:15 Uhr Jumping ↓	09:15 Uhr ZUMBA ↑
19:15 Uhr ZUMBA ↓	19:15 Uhr Easy Step ↑	19:30 Uhr Six Pack C	19:15 Uhr ab 14.10. Cycle & Tone ↑	18:15 Uhr ab 14.10. Indoorcycling ↑	10:15 Uhr Hi-Lo Workout ↑
19:30 Uhr Six Pack C	19:15 Uhr Faszientraining C	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓	19:15 Uhr ZUMBA ↓	19:15 Uhr ab 14.10. Langhantel ↓	11:15 Uhr ab 14.10. Indoorcycling ↑
20:15 Uhr Langhantel ↑	20:15 Uhr Kettle Bell ↓	20:15 Uhr ab 14.10. Hiit Cycling ↑	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓		

SONNTAG

09:15 Uhr ZUMBA ↑
10:15 Uhr Hi-Lo Workout ↑
11:15 Uhr ab 14.10. Indoorcycling ↑

Kursräume

↑ Kursraum oben
↓ Kursraum unten

<p>Areal 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>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. Kettle Bell Das funktionelle, freie Ganzkörper-Kraft-Training mit den Kugelhanteln. Verschiedene Gewichte vorhanden.</p>	<p>All in one 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 durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet. Body & Mind Abwechslungsreiche Übungen für einen ausgeglichenen Körper & Geist.</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... Langhantel Workout Kräftigung für den gesamten Körper durch Einsatz der Langhantel. Effektiver Muskelaufbau mit garantiertem Spaß... Five Kurs Optimiert das gesamte muskuläre System. Spricht auch Faszien an. Mithilfe der Five Holzgeräte.</p>
<p>Cycle + Tone 30 Minuten Herz-Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend muskelkräftigende Übungen. (Radreservierung per Liste)</p>	<p>Indoorcycling Motivierendes Gruppentraining auf modernen Indoorcyclingbikes. Von Einsteiger bis Profisportler ist es ein optimales Herz-Kreislauftraining. (Radreservierung per Liste)</p>	<p>Hiit Cycling Beim Hiit (High Intensity Interval Training) wird der Fokus verstärkt auf kurze und hochintensive Belastungs- und Erholungsphasen gelegt. Nutze die Indoorcycling Stunde um an Deine Grenzen zu kommen in dem Du zum Abschluss der abwechslungsreichen Talfahrt ein Hiit Intervall auflegst!</p>	<p>Slings in Rhythm Übungen zur Ganzkörperkräftigung in fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.</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</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> 