





MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
	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) ↓		10:15 Uhr Yoga / Rücken ↓	09:15 Uhr Power BBP ↓		
			10:15 Uhr ZUMBA ↑			
			10:15 Uhr Zirkeltraining Z			
		17:00 Uhr Rücken Fit (WS) ↑	17:45 Uhr Power BBP ↑		<p>SONNTAG</p>	
17:00 Uhr Yoga / Rücken ↓	17:00 Uhr Rücken Fit (WS) ↓	17:45 Uhr Dance Step ↓	18:15 Uhr Zirkeltraining ↓	17:15 Uhr Pilates/Bodystyling ↓		09:15 Uhr ZUMBA ↑
18:15 Uhr Piloxing ↓	18:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓	19:00 Uhr Bodystyling ↓	19:00 Uhr Outdoor Workout Z	18:30 Uhr Zumba Step ↓		10:30 Uhr Hi-Lo Workout ↑
19:30 Uhr ZUMBA ↓	18:30 Uhr Cycle & Tone ↑	19:30 Uhr Six Pack C	19:00 Uhr ZUMBA ↓			
19:30 Uhr Six Pack C	19:30 Uhr HIITup C	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓			

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>Rücken Fit (WS) » Wirbelsäulengymnastik Funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen für einen starken und gesunden Rücken.</p>	<p>Five Kurs Optimiert das gesamte muskuläre System. Spricht auch Faszien an. Mithilfe der Five Holzgeräte.</p>
<p>Bodystyling Optimales Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur. Es werden kleine Hilfsmittel hinzugenommen.</p>	<p>All in one Dynamische Aerobicstunde mit Cardiotraining und Kräftigungsübungen im Wechsel.</p>	<p>Power Flow Yoga Ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet.</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>Cycle + Tone 30 Minuten Herz-Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend muskelkräftigende Übungen. (Radreservierung per Liste)</p>	<p>STEP Dance ist eine Mischung aus Step und einer Dance Stunde mit viel Power und Fun!</p>	<p>Jumping Fitness Ist ein dynamisches Workout auf dem Minitrampolin. Es ist ein Intervalltraining aus Sprung-Balance- und Kräftigungsübungen und macht einfach Spaß...</p>	<p>Power BBP Powertraining speziell für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po.</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> <p>Schon Fan auf Facebook? Immer die neuesten Sportpark Neuigkeiten, Infos, Events, Bilder und Interessante Beiträge auf: www.facebook.com/sportpark.erding</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">    <div style="margin-left: 20px;">NEU!</div>  </div>		