

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:15 Uhr Indoorcycling ↑				8:15 Uhr Indoorcycling ↑	Samstags-Specials (siehe Aushang)
09:15 Uhr Bodystyling Interv. ↑	09:00 Uhr Gesunder Rücken ↓	09:00 Uhr Cycle + Tone ↑	9:00 Uhr Gesunder Rücken ↓	09:15 Uhr Yoga & Rücken ↓	
10:15 Uhr Zumba ↑	09:00 Uhr Balance Swing ↑	10:15 Uhr Power BBP ↑	09:00 Uhr Power BBP ↑	9:15 Uhr Bodystyling ↑	
	10:00 Uhr Gesunder Rücken ↓		10:15 Uhr 75 min Aerial Yoga ↓	10:15 Uhr Slings ↓	
	↑				
17:15 Uhr Yoga/Rücken 75 min ↓	17:00 Uhr Gesunder Rücken ↓	17:00 Uhr Gesunder Rücken ↑			SONNTAG
18:30 Uhr Piloxing ↓	18:00 Uhr Gesunder Rücken ↓	18:15 Uhr Dance Step ↓	18:15 Uhr Balance Swing ↑		
18:30 Uhr Bodystyling Interv. ↑	18:00 Uhr Cycle & Tone ↑	19:15 Uhr Bodystyling ↓	18:00 Uhr Zirkeltraining (REHA)Z	17:15 Uhr Jumping Fitness ↓	
19:30 Uhr Six Pack C	19:15 Uhr HIITup ↓		18:15 Uhr Bodystyling Interv. ↓	18:15 Uhr Zumba Step ↓	
19:30 Uhr ZUMBA ↓		19:30 Uhr Six Pack C	19:15 Uhr ZUMBA ↓		
↑		20:15 Uhr Jumping Fitness ↓	↑		
					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)	Yoga & Rücken Das Beste aus beiden Welten, klassische Yogahaltungen und Wirbelsäulenübungen verbinden sich zu einer harmonischen Einheit.	Piloxing Ein Mix aus Pilates, Boxen und Dance. Fettverbrennung, Ausdauer, Muskeldefinition und Spaß stehen hierbei im Vordergrund.	Gesunder Rücken » Wirbelsäulengymnastik Funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen für einen starken und gesunden Rücken.	Zumba Step Ein fetziges Workout, welches Easy- Step-Aerobic- Elemente kombiniert mit dem spaßigen und effektiven Zumba® Programm. Slings Übungen zur Ganzkörperkräftigung in fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. XT 29 Extreme ist ein effektives Ganzkörpertraining im Intervalltraining mit hochintensiven Kardo und Kraftelementen... Quick & sweaty! All in one / Hilo Workout Dynamische Aerobicstunde mit Cardiotraining und Kräftigungsübungen im Wechsel.
Bodystyling/BodyWorkout Optimales Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur. Es werden kleine Hilfsmittel hinzugenommen.	Dance Step ist eine Mischung aus Step und einer Dance Stunde mit viel Power und Fun! Power BBP Powertraining speziell für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po.	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)	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.	
Bodystyling Intervall Übungen werden im Intervall-Modus ausgeübt...				
Cycle + Tone 30 Minuten Herz-Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend muskelkräftigende Übungen. (Radreservierung per Liste)	XT 29 Seilspringen Seilspringen zu Musik, es fördert Herzgesundheit, Muskelaufbau und Knochendichte, sowie Konzentration und Koordination, und gleichzeitig macht es riesigen Spaß. (Reservierung per Liste)	Hula Hoop Cardio-Workout mit dem Hula Hoop Reifen. Kräftigung, Fettverbrennung und vor allem Spaß stehen im Vordergrund.	ZUMBA Für ZUMBA Fitness muss man nicht tanzen können! Das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.	
Indoorcycling Motivierendes Gruppentraining auf modernen Indoorcyclingbikes. Von Einsteiger bis Profisportler ist es ein optimales Herz-Kreislauftraining. (Radreservierung per Liste)	HIITup! Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining.	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 		