

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:15 Uhr Indoorcycling <small>Sommerpause bis 08.09.</small> ↑	09:15 Uhr Hi-Lo Workout ↑	09:15 Uhr Cycle + Tone ↑	09:15 Uhr Bodystyling ↑	09:15 Uhr Power Flow Yoga ↑	
09:15 Uhr Slings ↓	09:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓		09:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓	09:15 Uhr Power BBP ↓	
10:15 Uhr Jumping Fitness ↓		10:15 Uhr ZUMBA ↑	10:15 Uhr ZUMBA ↑	10:15 Uhr Indoorcycling ↑	
10:15 Uhr Balance Swing ↑	10:15 Uhr Balance Swing ↓		10:15 Uhr Zirkeltraining ↑	10:15 Uhr Balance Swing ↓	
Neuer Kurs ab Oktober!	Neuer Kurs ab Oktober!			Neuer Kurs ab Oktober!	
18:15 Uhr Cycle & Tone ↑				17:15 Uhr ZUMBA ↓	
18:15 Uhr Piloxing ↓	18:15 Uhr Rücken Fit (WS) ↓	18:15 Uhr Dance Step ↓	18:15 Uhr Zirkeltraining ↑	18:15 Uhr Jumping Fitness ↓	09:15 Uhr ZUMBA ↑
19:15 Uhr Bodystyling ↑	19:15 Uhr Step Intervall ↑	19:15 Uhr Bodystyling ↓	18:15 Uhr BBP ↓		10:15 Uhr Hi-Lo Workout ↑
19:15 Uhr ZUMBA ↓	19:15 Uhr HIITup! ↓	19:30 Uhr Six Pack ↑	19:15 Uhr ZUMBA ↓		
19:30 Uhr Six Pack ↑	20:15 Uhr BBP <small>Sommerpause bis Okt.</small> ↑	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓	20:15 Uhr Jumping Fitness ↓		
	20:15 ZUMBA <small>Sommerpause bis Okt.</small> ↓				

SONNTAG

Kursräume

↑ Kursraum oben
↓ Kursraum unten

<p>Five Kurs 30 minütiges Workout zur Verbesserung der Beweglichkeit & Koordination. An den Holzgeräten des Five Konzepts.</p>	<p>Balance Swing Ganzheitliches Kurskonzept mit schwungvollen Bewegungen auf dem Trampolin. Besonders Gelenk- und wirbelsäulenschonend.</p>	<p>Piloxing Pilates, Boxen und Tanz fusioniert zu einem modernen Workout. Fettverbrennung, Ausdauer, Muskeldefinition und Spaß stehen im Vordergrund.</p>	<p>Rücken Fit (WS) » Wirbelsäulengymnastik Funktionelle Kräftigungs- und Dehnübungen für einen starken und gesunden Rücken.</p>	<p>STEP Effizientes, aerobes Training mit Ziel auf Fettreduzierung und Straffung des Gewebes an Oberschenkel und Gesäß. Step Dance ist eine Mischung aus Step und einer Dance Stunde mit viel Power und Fun! Step Intervall ist eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen.</p>
<p>Bodystyling Optimales Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Es werden kleine Hilfsmittel hinzugenommen.</p>	<p>Hi-Lo Workout Dynamische Aerobicstunde mit Cardiotraining und Kräftigungsübungen im Wechsel.</p>	<p>Power Flow Yoga Ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich besonders durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet.</p>	<p>Yoga der Energien Beweglichkeit, Kraft, Gelassenheit und Bewusstheit durch Körperhaltungen, Atemlenkungen, Übungen der Konzentration und Meditation.</p>	<p>Jumping Fitness Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. (Reservierung via Lista an Rezeption)</p>
<p>Cycle + Tone 30 Minuten Herz-Kreislauftraining auf dem Indoorcyclingbike anschließend muskelkräftigende Übungen. (Radreservierung via Lista an Rezeption)</p>	<p>Indoorcycling Motivierendes Gruppentraining auf modernen Indoorcyclingbikes. Von Einsteiger bis Profisportler ist es ein optimales Herz-Kreislauftraining. (Radreservierung via Liste an Rezeption)</p>	<p>Slings Übungen zur Ganzkörperkräftigung im fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. (Reservierung via Lista an Rezeption)</p>	<p>Power BBP Ausdauertraining mit vielen Übungen 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, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft!</p>	<p>Sportpark Schollbach App: Push-Benachrichtigungen zu Kursänderungen, aktueller Kursplan, Neuigkeiten, Kontaktfunktion und noch 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>	 

