



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Indoor Cycling 🚲 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 BeBalanced 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Step Aerobic 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1 Aquafitness 17.00 - 17.45 Uhr 🏊 RückenBauchFit 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Pilates 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2 Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2 Vario Fit (ab 21.09.) 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1 Präv. Aquafitness 20.15 - 21.00 Uhr 🏊	Ganzkörperkräftigung 08.15 - 09.15 Uhr Core Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Präv. Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr 🏊 Pilates 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Präv. Aquafitness 11.00 - 11.45 Uhr 🏊 Ganzkörperkräftigung 12.15 - 13.15 Uhr Energy Dance® 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2 Langhantel* (wöchentl. Wechsel) 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Funkt. Training* 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1 Step Choreo 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1	Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1 Fit+Vital im Wasser 09.15 - 10.15 Uhr 🏊 RückenBauchFit 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Präv. Aquafitness 11.45 - 12.30 Uhr 🏊 Vinyasa Power Yoga 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1 Vinyasa Power Yoga 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Bodystyling 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2 Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1 Autogenes Training 19.30 - 20.30 Uhr 🏠 Indoor Cycling 🚲 20.15 - 21.15 Uhr / Studio 1	Langhantel Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr 🏊 Pilates 10.00 - 11.00 Uhr / Studio 2 Indoor Cycling 🚲 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Yoga 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2 Aktiv abnehmen! 18.00 - 20.00 Uhr 🏠 HIIT 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Ganzkörperkräftigung 19.00 - 20.00 Uhr Qi Gong 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2 Rücken-Fitness 19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1 Präv. Aquafitness 20.00 - 20.45 Uhr 🏊	Präv. Aquafitness 08.45 - 09.30 Uhr 🏊 Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1 Fit+Vital im Wasser 09.30 - 10.30 Uhr 🏊 Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Vinyasa Power Yoga 09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2 Aquafitness 10.30 - 11.15 Uhr 🏊 Präv. Pilates 11.15 - 12.15 Uhr / Studio 1 Workout 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Indoor Cycling 🚲 19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1	<p>Aufgrund des positiven Feedbacks unserer Teilnehmenden: Bei gutem Wetter besteht bei vielen Kursen weiterhin eine Option fürs Outdoortraining.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Aktuelle Kursänderungen www.sportpark-studio.de</p> <p>oder auf Social Media facebook.com/StudioimSportpark instagram.com/studio_im_sportpark</p>  </div>	Indoor Cycling 🚲 10.00 - 11.00 Uhr / Studio 1

🏊 Bewegungsbad

🏠 Sportpark Uelzener Str.

🚲 Online-Anmeldung für die Cyclingkurse. Eine vorherige Einweisung auf dem Rad ist erforderlich!



Indoor Cycling 
09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1

BeBalanced
10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1

Ganzkörperkräftigung
08.15 - 09.15 Uhr

Core Workout
09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1

Präv. Aquafitness 
10.15 - 11.00 Uhr

Pilates
10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1


Präv. Aquafitness 
11.00 - 11.45 Uhr

Ganzkörperkräftigung
12.15 - 13.15 Uhr

Vital & Fit Best Ager
08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1

Fit+Vital im Wasser 
09.15 - 10.15 Uhr

RückenBauchFit
09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1

Präv. Aquafitness 
11.45 - 12.30 Uhr

Langhantel Workout
09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1

Aquafitness 
10.15 - 11.00 Uhr

Pilates
10.00 - 11.00 Uhr / Studio 2

Indoor Cycling 
10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1

Präv. Aquafitness 
08.45 - 09.30 Uhr

Vital & Fit Best Ager
08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1

Fit+Vital im Wasser 
09.30 - 10.30 Uhr

Bodystyling
09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1

Vinyasa Power Yoga
09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2

Aquafitness 
10.30 - 11.15 Uhr

Präv. Pilates
11.15 - 12.15 Uhr / Studio 1

Indoor Cycling 
10.00 - 11.00 Uhr / Studio 1

Aufgrund des positiven Feedbacks unserer Teilnehmenden: Bei gutem Wetter besteht bei vielen Kursen weiterhin eine Option fürs Outdoortraining.

Step Aerobic
17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1

Aquafitness 
17.00 - 17.45 Uhr

RückenBauchFit
18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1

Pilates
18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2

Pilates
19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2

Vario Fit (ab 21.09.)
19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1

Präv. Aquafitness 
20.15 - 21.00 Uhr

Energy Dance®
17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2

Langhantel* (wöchentl. Wechsel)
18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1

Funkt. Training*
18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1

Bodystyling
19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1

Step Choreo
20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1

Vinyasa Power Yoga
17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1

Vinyasa Power Yoga
18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1

Bodystyling
18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2

Pilates
19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1

Autogenes Training 
19.30 - 20.30 Uhr

Indoor Cycling 
20.15 - 21.15 Uhr / Studio 1

Yoga
18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2

Aktiv abnehmen! 
18.00 - 20.00 Uhr

HIIT
18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1

Ganzkörperkräftigung
19.00 - 20.00 Uhr

Qi Gong
19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2

Rücken-Fitness
19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1

Präv. Aquafitness 
20.00 - 20.45 Uhr

Workout
18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1

Indoor Cycling 
19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1