

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	<b>Indoor Cycling</b> 🚲 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	<b>Ganzkörperkräftigung</b> 08.15 - 09.15 Uhr	<b>Vital &amp; Fit Best Ager</b> 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1	<b>Langhantel Workout</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	<b>Präv. Aquafitness</b> 🏊 08.45 - 09.30 Uhr		<b>Indoor Cycling</b> 🚲 10.00 - 11.00 Uhr / Studio 1
	<b>BeBalanced</b> 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	<b>Core Workout</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	<b>Fit+Vital im Wasser</b> 🏊 09.15 - 10.15 Uhr	<b>Pilates</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 2	<b>Vital &amp; Fit Best Ager</b> 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1		
		<b>Präv. Aquafitness</b> 🏊 10.15 - 11.00 Uhr	<b>RückenBauchFit</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	<b>Aquafitness</b> 🏊 10.15 - 11.00 Uhr	<b>Fit+Vital im Wasser</b> 🏊 09.30 - 10.30 Uhr		
		<b>Pilates</b> 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	<b>Präv. Aquafitness</b> 🏊 11.45 - 12.30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 🚲 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	<b>Bodystyling</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1		
		<b>Präv. Aquafitness</b> 🏊 11.00 - 11.45 Uhr		<b>Pilates</b> 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 2	<b>Vinyasa Power Yoga</b> 09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2		
		<b>Ganzkörperkräftigung</b> 12.15 - 13.15 Uhr		<b>Yoga</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	<b>Aquafitness</b> 🏊 10.30 - 11.15 Uhr		
				<b>Aktiv abnehmen!</b> 🏠 18.00 - 20.00 Uhr	<b>Präv. Pilates</b> 11.15 - 12.15 Uhr / Studio 1		
	<b>Step Aerobic</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1			<b>HIIT</b> (bis 15.10.20) 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1		<b>Yoga Special</b> (am 31.10.20) 14.00 - 16.00 Uhr / Studio 1	
	<b>Aquafitness</b> 🏊 17.00 - 17.45 Uhr		<b>Vinyasa Power Yoga</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1	<b>HIIT</b> (ab 22.10.20) 18.30 - 19.30 Uhr / Studio 1		<b>Bitte vorher anmelden!</b>	
	<b>RückenBauchFit</b> 🚲 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	<b>Energy Dance</b> ® 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2	<b>Vinyasa Power Yoga</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	<b>Ganzkörperkräftigung</b> 19.00 - 20.00 Uhr			
	<b>Pilates</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	<b>Langhantel*</b> (wöchentl. Wechsel) 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	<b>Bodystyling</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	<b>Qi Gong</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2			
	<b>Pilates</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2	<b>Funkt. Training*</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	<b>Pilates</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	<b>Rücken-Fitness</b> (bis 15.10.20) 19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1	<b>Bodystyling</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1		
	<b>Vario Fit</b> (ab 21.09.) 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	<b>Bodystyling</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	<b>Autogenes Training</b> 🏠 19.30 - 20.30 Uhr	<b>Rücken-Fitness</b> (ab 22.10.20) 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	<b>BBRP</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1		
	<b>Präv. Aquafitness</b> 🏊 20.15 - 21.00 Uhr	<b>Step Choreo</b> 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1	<b>Indoor Cycling</b> 🚲 20.15 - 21.15 Uhr / Studio 1	<b>Präv. Aquafitness</b> 🏊 20.00 - 20.45 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 🚲 19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1		



**Aktuelle Kursänderungen**  
www.sportpark-studio.de

**oder auf Social Media**  
facebook.com/StudioimSportpark  
instagram.com/studio\_im\_sportpark



🏊 Bewegungsbad

🏠 Sportpark Uelzener Str.

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

