

Vormittags

Nachmittags & Abends

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Faszienflow 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	Full Body Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Präv. Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr Indoor Cycling 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Gerätezirkeltraining 10.30 - 11.30 Uhr Präv. Aquafitness 11.00 - 11.45 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 MAWIBA 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Beckenbodentraining 11.45 - 12.45 Uhr / Studio 1 Aquafitness 11.45 - 12.30 Uhr Gerätezirkeltraining 12.50 - 13.50 Uhr	Langhantel Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Pilates 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 2 Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr Indoor Cycling 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Pilates 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 2	Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1 Präv. Aquafitness 08.45 - 09.30 Uhr Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.30 Uhr Vinyasa Power Yoga 09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2 Aquafitness 10.30 - 11.15 Uhr Präventiv Pilates 11.30 - 12.30 Uhr	SamstagSpezial am 06.11.2021 Drums Alive® 16.00 - 18.00 Uhr / Studio 1 SportTag im Studio am 13.11.2021 mit interessanten Vorträgen & diversen Schnupperkursen 11.00 - 18.00 Uhr / Studio AdventSpezial am 27.11.2021 Yoga 15.00 - 17.00 Uhr / Studio 1	Indoor Cycling 10.00 - 11.00 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 Vario Fit 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1 Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2 Gerätezirkeltraining 19.15 - 20.15 Uhr	Energy Dance* 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2 Funktionelles Training * 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Langhantel *(wöchentl. Wechsel) 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 Pilates 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2 Langhantel 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1 Indoor Cycling 20.15 - 21.15 Uhr / Studio 1	HIIT 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Yoga 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2 Aktiv abnehmen! 18.00 - 19.30 Uhr / Kreideberg Qi Gong 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2 Rückenfitness 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2 Präv. Aquafitness 20.00 - 20.45 Uhr	Body Workout Surprise 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 1 Indoor Cycling 18.45 - 19.45 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 ist eine vorherige Einweisung auf dem Rad erforderlich!)

