

	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	Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1	Langhantel Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1		Indoor Cycling 🚲 10.00 - 11.00 Uhr / Studio 1
	Fit Mix 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	Präv. Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr 🏊	Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.30 Uhr 🏊	Pilates 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 2	Präv. Aquafitness 08.45 - 09.30 Uhr 🏊		
		Indoor Cycling 🚲 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	RückenBauchFit 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr 🏊	Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1		
			Gerätezirkeltraining 12.45 - 13.45 Uhr	Indoor Cycling 🚲 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.30 Uhr 🏊		
					Yoga 09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2	BBRP + Power Workout am Samstag, 05.11.2022 14.00 - 15.30 Uhr / Studio 1	
					Aquafitness 10.30 - 11.15 Uhr 🏊		
					MAWIBA 11.00 - 12.00 Uhr / Studio 1	Night of the Bikes am Samstag, 12.11.2022 17.00 - 21.00 Uhr / Eventhalle	
					Aquafitness 11.15 - 12.00 Uhr 🏊		
	Step Aerobic 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1				Aquafitness 12.00 - 12.45 Uhr 🏊	Drums Alive am Samstag, 19.11.2022 15.00 - 17.00 Uhr / Studio 1	
	Aquafitness 17.00 - 17.45 Uhr 🏊				Präv. Pilates 12.15 - 13.15 Uhr / Studio 1		
	RückenBauchFit 🚲 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1			HIIT 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1			
	Pilates 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2		Vinyasa Power Yoga (Fortgeschr.) 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1	BoYo 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2			
	Vario Fit 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	Energy Dance* 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2	Yoga 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	Indoor Cycling 🚲 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1		
	Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2	Funktionelles Training 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	Energy Dance* meets Faszien/Rückentr. 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	Gerätezirkeltraining 19.15 - 20.15 Uhr	BBRP 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 2		
	Gerätezirkeltraining 19.15 - 20.15 Uhr	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	Langhantel Workout 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	Rückenfitness 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	Latin Rhythms 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1		
	Pilates (Anfänger) 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	Step Choreo 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1	Indoor Cycling 🚲 20.15 - 21.15 Uhr / Studio 1	Präv. Aquafitness 20.00 - 20.45 Uhr 🏊	Power Workout 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2		



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!)

