

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	<b>Faszienflow</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	<b>Full Body Workout</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1  <b>Präv. Aquafitness</b> 10.15 - 11.00 Uhr	<b>Vital &amp; Fit Best Ager</b> 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1  <b>Fit + Vital im Wasser</b> 09.30 - 10.30 Uhr	<b>Langhantel Workout</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1  <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> 08.45 - 09.30 Uhr	<b>Bike &amp; Ground</b> am Samstag, 11.02.2023 14.00 - 15.00 Uhr / Studio 1	<b>Indoor Cycling</b> 10.00 - 11.00 Uhr / Studio 1
	<b>Indoor Cycling</b> 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	<b>Indoor Cycling</b> 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	<b>RückenBauchFit</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1  <b>Gerätezirkeltraining</b> 12.45 - 13.45 Uhr	<b>Aquafitness</b> 10.15 - 11.00 Uhr	<b>Bodystyling</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1  <b>Fit + Vital im Wasser</b> 09.30 - 10.30 Uhr	<b>Cycling-Marathon „Fasching“</b> am Samstag, 18.02.2023 16.00 - 18.00 Uhr / Studio 1	
	<b>Step Aerobic</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1			<b>Indoor Cycling</b> 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	<b>Yoga</b> 09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2	<b>Detox Yoga</b> am Samstag, 25.02.2023 15.30 - 17.00 Uhr / Studio 1	
	<b>Aquafitness</b> 17.00 - 17.45 Uhr			<b>Langhantel</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1	<b>Aquafitness</b> 10.30 - 11.15 Uhr	<b>Latin Dance Moves<sup>1</sup> &amp; Stretch &amp; Relax<sup>2</sup></b> am Samstag, 11.03.2023	
	<b>RückenBauchFit</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1			<b>HIIT</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	<b>MAWIBA</b> 11.00 - 12.00 Uhr / Studio 1	<b>Drums Alive<sup>®</sup></b> am Samstag, 18.03.2023 15.00 - 17.00 Uhr / Studio 1	
	<b>Pilates</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2		<b>Vinyasa Yoga</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1	<b>BoYo</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	<b>Aquafitness</b> 11.15 - 12.00 Uhr	<b>14.00 - 15.00 Uhr / Studio 1<sup>1</sup></b> <b>15.00 - 16.00 Uhr / Studio 1<sup>2</sup></b>	
	<b>Vario Fit</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1		<b>Yoga</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	<b>Pilates</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	<b>Präv. Pilates</b> 12.15 - 13.15 Uhr / Studio 1		
	<b>Pilates</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2	<b>Energy Dance<sup>®</sup></b> 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2	<b>Energy Dance<sup>®</sup> meets Faszien/Rückentr.</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	<b>Yin &amp; Yang Yoga</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2	<b>Indoor Cycling</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1		
	<b>Gerätezirkeltraining</b> 19.15 - 20.15 Uhr	<b>Funktionelles Training</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	<b>Aquafitness</b> 18.30 - 19.15 Uhr	<b>Gerätezirkeltraining</b> 19.15 - 20.15 Uhr	<b>BRRP</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 2		
	<b>Pilates (Anfänger)</b> 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	<b>Bodystyling</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	<b>Aquafitness</b> 19.15 - 20.00 Uhr	<b>Rückenfitness</b> 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	<b>Latin Rhythms</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> 19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1	<b>Präv. Aquafitness</b> 20.00 - 20.45 Uhr	<b>Power Workout</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2		



Aktuelle Kursänderungen  
[www.sportpark-studio.de](http://www.sportpark-studio.de)

oder auf Social Media  
[facebook.com/StudioimSportpark](https://facebook.com/StudioimSportpark)  
[instagram.com/studio\\_im\\_sportpark](https://instagram.com/studio_im_sportpark)



Bewegungsbad

Sportpark Uelzener Str.

Online-Anmeldung. (Für die Cyclingkurse ist eine vorherige Einweisung auf dem Rad erforderlich!)



FITNESS  
KURSE



PRÄVENTIONS  
KURSE



SPEZIAL  
KURSE



SALZSCHMIE.DE