

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	EarlyBird-Workout 07.00 - 07.45 Uhr / Studio 1 Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1 Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.30 Uhr	Langhantel Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Pilates 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 2 Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr	Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1 Präv. Aquafitness 08.45 - 09.30 Uhr		Indoor Cycling 10.00 - 11.00 Uhr / Studio 1
	Indoor Cycling 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Aquafitness 11.00 - 11.45 Uhr	Indoor Cycling 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Aquafitness 11.45 - 12.30 Uhr	Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.30 Uhr	Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr	Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.30 Uhr		
	Step Aerobic 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1 Aquafitness 17.00 - 17.45 Uhr		RückenBauchFit 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Gerätezirkeltraining 12.45 - 13.45 Uhr	Indoor Cycling 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Outdoorfitness 17.00 - 18.00 Uhr (ARV)	Yoga 09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2 Aquafitness 10.30 - 11.15 Uhr		
	Aquafitness 17.00 - 17.45 Uhr		Nordic Walking 17.00 - 18.15 Uhr	Langhantel 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1 HIIT 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	MAWIBA 11.00 - 12.00 Uhr / Studio 1 Aquafitness 11.15 - 12.00 Uhr		
	RückenBauchFit 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Pilates 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2		Vinyasa Yoga 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1 Yoga 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	BoYo 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2 Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	Aquafitness 12.00 - 12.45 Uhr		
	Vario Fit 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1 Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2	Energy Dance [®] 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2 Funktionelles Training 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	Bodystyling 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2 Aquafitness 18.30 - 19.15 Uhr	Yin Yoga 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2 Gerätezirkeltraining 19.15 - 20.15 Uhr	Indoor Cycling 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1 BBRP 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 2		
	Gerätezirkeltraining 19.15 - 20.15 Uhr Pilates (Anfänger) 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1 Step Choreo 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1	Aquafitness 19.15 - 20.00 Uhr	Rückenfitness 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2 Präv. Aquafitness 20.00 - 20.45 Uhr	Indoor Cycling 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1 Latin Rhythms 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1		
		Step Choreo 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1	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!)

