

Vormittags

Nachmittags & Abends

	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>EarlyBird Workout</b> 07.00 - 07.45 Uhr / Studio 1	<b>Langhantel Workout</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	<b>Vital &amp; Fit Best Ager</b> 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1		<b>Indoor Cycling</b> 🚲 10.00 - 11.00 Uhr / Studio 1
	<b>Yoga am Morgen</b> 10.45 - 11.45 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>Pilates</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 2	<b>Präv. Aquafitness</b> 08.45 - 09.30 Uhr		
		<b>Indoor Cycling</b> 🚲 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	<b>Fit + Vital im Wasser</b> 09.30 - 10.15 Uhr 🏊	<b>Aquafitness</b> 10.15 - 11.00 Uhr 🏊	<b>Bodystyling</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	<b>SamstagSpezial</b> mit Anmeldung:	
		<b>Präv. Aquafitness</b> 11.00 - 11.45 Uhr 🏊	<b>RückenBauchFit</b> 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	<b>Strech &amp; Relax</b> 10.30 - 11.00 Uhr / Studio 1	<b>Fit + Vital im Wasser</b> 09.30 - 10.30 Uhr 🏊	<b>Drums Alive (26.10.)</b> 14.00 - 16.00 Uhr / Studio 1	
			<b>Gerätezirkeltraining</b> 12.00 - 13.15 Uhr		<b>Yoga</b> 09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2	<b>Night of the Bikes (23.11.)</b> 18.00 - 21.00 Uhr / Halle	
					<b>Aquafitness</b> 10.30 - 11.15 Uhr 🏊	<b>Aerial Yoga (14.12.)</b> 15.00 - 16.15 Uhr / Studio 1	
					<b>Aquafitness</b> 11.15 - 12.00 Uhr 🏊	<b>Aerial Yoga (14.12.)</b> 16.30 - 17.45 Uhr / Studio 1	
					<b>Aquafitness</b> 12.00 - 12.45 Uhr 🏊		
	<b>Step Aerobic</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1			<b>Langhantel Workout</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1			
	<b>Aquafitness</b> 17.00 - 17.45 Uhr 🏊		<b>Vinyasa Yoga</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1	<b>HIIT</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1			
	<b>RückenBauchFit</b> 🚲 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1		<b>Yoga</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	<b>BoYo</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2			
	<b>Pilates</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	<b>Energy Dance®</b> 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2	<b>Pilates</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	<b>Energy Dance® meets Faszien</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2			
	<b>Vario Fit</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	<b>Funktionelles Training</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	<b>Aquafitness</b> 18.30 - 19.15 Uhr 🏊	<b>Yin Yoga</b> 19.15 - 20.30 Uhr / Studio 1	<b>Indoor Cycling</b> 🚲 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1		
	<b>Pilates</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2	<b>Bodystyling</b> 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	<b>Aquafitness</b> 19.15 - 20.00 Uhr 🏊	<b>Gerätezirkeltraining</b> 19.00 - 20.15 Uhr	<b>BBRP</b> 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 2		
	<b>Pilates (Anfänger)</b> 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	<b>Yin &amp; Yang Yoga (ab 22.10.)</b> 19.15 - 20.30 Uhr / Studio 2	<b>Indoor Cycling</b> 🚲 19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1	<b>Rückenfitness</b> 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	<b>Latin Rhythms</b> 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2		
	<b>Präv. Aquafitness</b> 20.15 - 21.00 Uhr 🏊	<b>Step Choreo</b> 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1	<b>Aquafitness</b> 20.00 - 20.45 Uhr 🏊	<b>Präv. Aquafitness</b> 20.00 - 20.45 Uhr 🏊	<b>Power Workout</b> 18.00 - 19.00 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!)

