

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	EarlyBird Workout 07.00 - 07.45 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
	Yoga am Morgen 10.45 - 11.45 Uhr / Studio 1	Präv. Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr 🏊	Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1	Pilates 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 2	Präv. Aquafitness 08.45 - 09.30 Uhr		
		Indoor Cycling 🚲 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1	Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.15 Uhr 🏊	Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr 🏊	Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	SamstagSpezial mit Anmeldung:	
		Präv. Aquafitness 11.00 - 11.45 Uhr 🏊	RückenBauchFit 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	Strech & Relax 10.30 - 11.00 Uhr / Studio 1	Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.30 Uhr 🏊	Drums Alive (26.10.) 14.00 - 16.00 Uhr / Studio 1	
			Gerätezirkeltraining 12.00 - 13.15 Uhr		Yoga 09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2	Night of the Bikes (23.11.) 18.00 - 21.00 Uhr / Halle	
					Aquafitness 10.30 - 11.15 Uhr 🏊	Studio Fitness-Night (23.11.) 18.00-21.00 Uhr	
					Aquafitness 11.15 - 12.00 Uhr 🏊	Yin Yoga 07.12.) 10.30 - 12.00 Uhr / Studio 1	
					Aquafitness 12.00 - 12.45 Uhr 🏊	Aerial Yoga (14.12.) 15.00 - 16.15 Uhr / Studio 1	
	Step Aerobic 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1			Langhantel Workout 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1		Aerial Yoga (14.12.) 16.30 - 17.45 Uhr / Studio 1	
	Aquafitness 17.00 - 17.45 Uhr 🏊		Vinyasa Yoga 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1	HIIT 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1			
	RückenBauchFit 🚲 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1		Yoga 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	BoYo 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2			
	Pilates 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	Energy Dance® 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2	Pilates 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2	Energy Dance® meets Faszien 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2			
	Vario Fit 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	Funktionelles Training 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	Aquafitness 18.30 - 19.15 Uhr 🏊	Yin Yoga 19.15 - 20.30 Uhr / Studio 1	Indoor Cycling 🚲 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1		
	Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	Aquafitness 19.15 - 20.00 Uhr 🏊	Gerätezirkeltraining 19.00 - 20.15 Uhr	FullBody Workout 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 2		
	Pilates (Anfänger) 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	Yin & Yang Yoga (ab 22.10.) 19.15 - 20.30 Uhr / Studio 2	Indoor Cycling 🚲 19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1	Rückenfitness 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	Latin Rhythms 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2		
	Präv. Aquafitness 20.15 - 21.00 Uhr 🏊	Step Choreo 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1	Aquafitness 20.00 - 20.45 Uhr 🏊	Präv. Aquafitness 20.00 - 20.45 Uhr 🏊			



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!)

