

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	 Aktuelle Kursänderungen www.sportpark-studio.de oder auf Social Media facebook.com/StudioimSportpark instagram.com/studio_im_sportpark 	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 	Fit Mix 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1		
	Präv. Aquafitness 11.00 - 11.45 Uhr 	RückenBauchFit 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	Stretch & Relax 10.30 - 11.00 Uhr / Studio 1	Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.15 Uhr 		
			Qi Gong (ab 14.08.) 10.45 - 12.00 Uhr / Studio 2	Yoga 09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2		
Step Aerobic 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1				Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr 	15.8.: Zumba 14.00 - 15.00 Uhr	
Aquafitness 17.00 - 17.45 Uhr 			Langhantel Workout 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1	Aquafitness 11.00 - 11.45 Uhr 	22.8.: RückenBauchFit 11.30 - 12.30 Uhr	
RückenBauchFit  18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1		Vinyasa Yoga 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1	HIIT 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	Aquafitness 11.45 - 12.30 Uhr 	29.8.: Beckenb. Worksh. 14.00 - 15.00 Uhr	
Pilates 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2		Yoga 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1	Faszienflow 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	Pilates 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2		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	Aquafitness 18.30 - 19.15 Uhr 	Yin Yoga 19.15 - 20.30 Uhr / Studio 2			
Qi Gong 20.00 - 21.15 Uhr / Studio 1	Qi Gong 18.15 - 19.30 Uhr / SportKita	Aquafitness 19.15 - 20.00 Uhr 	Präv. Gerätezirkeltraining 18.30 - 19.45 Uhr			
Pilates ((Wieder-) Einsteiger) 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1	Indoor Cycling  19.15 - 20.15 Uhr / Studio 1	Rückenfitness 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1			
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 			