

KURSE – KURZ UND KNAPP

FLE-XX-IBILITÄT IST ALLES



Das Rückgrat – Konzept



SCHMERZFREI DURCH BEWEGLICHKEIT !

BODYPUMP

(Lang-)Hanteltraining
Kraftausdauer | Definition

BODYCOMBAT

Kampfsportelemente
(kein Körperkontakt)
Ganzkörpertraining | Cardio

BODYATTACK

Ausdauer
Intervall-Training | Workout

BODYBALANCE

Yoga | Pilates
Beweglichkeit | Entspannung

CORE

Workout
Starke Mitte | Bauch-Rücken

LMI Step

Step-Aerobic
Cardio | Beine-Po

TRX

Schlingentraining | eigenes
Körpergewicht
Tiefenmuskulatur

TABATA

Individuelles
Intervall Training

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8.00 – 22.00 Uhr
Samstag 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag 9.00 – 15.00 Uhr
Feiertage 9.00 – 13.00 Uhr

SAUNA

Bitte informiert euch über die saisonalen
Öffnungszeiten im Club.
Damensauna donnerstags ab 16 Uhr

REHASPORT

Bei uns mehr als 20 mal die Woche!



APP Android

APP IOS

**WIR
BEWEGEN
DICH!**

KURSPLAN

SPORT PARK
LAUPHEIM

Sportpark Laupheim e.K.
Berblinger Straße 29
88471 Laupheim
Telefon 07392 73 35
info@sportpark-laupheim.de
www.sportpark-laupheim.de

f /SPORTPARKLaupheim
@ #sportparklaupheim

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.00 bis 09.50 Uhr Wirbelsäulen Gymnastik	09.00 bis 09.45 Uhr LES MILLS BODYPUMP	10.05 bis 11.05 Uhr INDOOR CYCLING	09.00 bis 09.45 Uhr LES MILLS BODYPUMP	09.00 bis 09.45 Uhr Wirbelsäulen Gymnastik	10.15 bis 11.15 Uhr LES MILLS BODYPUMP
10.00 bis 11.00 Uhr INDOOR CYCLING	09.50 bis 10.50 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	17.45 bis 18.20 Uhr BEINE PO WORKOUT	09.50 bis 10.20 Uhr LES MILLS CORE	09.50 bis 10.20 Uhr STRETCHING	11.20 bis 12.20 Uhr YOGA
17.30 bis 18.00 Uhr LES MILLS CORE	17.00 bis 17.55 Uhr LES MILLS BODYPUMP	18.20 bis 18.35 Uhr BAUCHKILLER	17.30 bis 18.00 Uhr TRX Suspension Training	16.45 bis 17.40 Uhr LES MILLS BODYATTACK	SONNTAG
18.10 bis 18.55 Uhr Pilates	18.00 bis 19.00 Uhr LES MILLS LMI STEP	18.40 bis 19.30 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT	17.45 bis 18.45 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17.45 bis 18.15 Uhr LES MILLS CORE	
18.15 bis 19.15 Uhr INDOOR CYCLING	18.00 bis 19.00 Uhr INDOOR CYCLING	18.20 bis 19.20 Uhr INDOOR CYCLING	18.50 bis 19.20 Uhr LES MILLS CORE	18.20 bis 19.05 Uhr LES MILLS BODYPUMP	
19.00 bis 19.15 Uhr BAUCH TRAINING	19.05 bis 20.05 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	19.35 bis 20.35 Uhr LES MILLS BODYPUMP	19.30 bis 20.15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE FLEXX	19.15 bis 20.15 Uhr INDOOR CYCLING	
19.15 bis 19.45 Uhr TRX Suspension Training			19.00 bis 20.00 Uhr INDOOR CYCLING		10.05 bis 11.05 Uhr LES MILLS BODYATTACK
19.20 bis 19.50 Uhr TABATA Intervall Training			20.15 bis 21.15 Uhr BOXZIRKEL		10.10 bis 11.10 Uhr INDOOR CYCLING
					11.15 bis 12.15 Uhr BOXZIRKEL