

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 10.00 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	17.30 bis 18.00 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT	17.30 bis 18.00 Uhr TRX Suspension Training	09.50 bis 10.20 Uhr STRETCHING	11.20 bis 12.20 Uhr LES MILLS BODYBALANCE
17.30 bis 18.00 Uhr LES MILLS CORE	17.00 bis 17.50 Uhr LES MILLS BODYPUMP	18.05 bis 18.45 Uhr Pilates	18.00 bis 18.40 Uhr BEINE PO WORKOUT	16.45 bis 17.40 Uhr LES MILLS BODYATTACK	SONNTAG
18.10 bis 18.55 Uhr LES MILLS BODYPUMP	18.00 bis 19.00 Uhr LES MILLS LMI STEP	18.50 bis 19.20 Uhr LES MILLS CORE	18.45 bis 19.00 Uhr BAUCHKILLER	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	19.05 bis 19.50 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT	18.20 bis 19.05 Uhr LES MILLS BODYPUMP	09.30 bis 10.00 Uhr LES MILLS CORE
19.00 bis 19.40 Uhr LES MILLS LMI STEP	19.05 bis 20.05 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	19.30 bis 20.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	19.05 bis 20.05 Uhr INDOOR CYCLING	19.15 bis 20.15 Uhr INDOOR CYCLING	10.05 bis 11.05 Uhr LES MILLS BODYATTACK
19.15 bis 19.45 Uhr TRX Suspension Training			20.00 bis 21.00 Uhr BOXZIRKEL		10.10 bis 11.10 Uhr INDOOR CYCLING
19.45 bis 20.45 Uhr LES MILLS BODYBALANCE					11.15 bis 12.15 Uhr BOXZIRKEL

KURSE – KURZ UND KNAPP

NEU IM SPORTPARK!

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

Lecker | GESUND | nährwertoptimiert – täglich wechselnde BOWLS und CUPS zum Mitnehmen und hier essen.

Wochenplan inklusive Nährwertangaben findet ihr auf unserer Homepage und bei uns im Club.

BOWLS & CUPS



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!



KURSPPLAN

f /SPORTPARKLaupheim
#sportparklaupheim

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

SPORT PARK
LAUPHEIM