

KURSE - KURZ UND KNAPP

FLE-XX-IBILITÄT IST ALLES

BODYPUMP

(Lang-)Hanteltraining
Kraftausdauer | Definition

FIT & AKTIV

Rumpf- und Rückentraining

BODYATTACK

Ausdauer
Intervall-Training | Workout

BODYBALANCE

Yoga | Pilates
Beweglichkeit | Entspannung

CORE

Workout
Starke Mitte | Bauch-Rücken

LMI Step

Step-Aerobic
Cardio | Beine-Po

SHAPES

Das Beste Workout aus
Pilates und Power Yoga
Ganzkörpertraining | Mind



Das Rückgrat - Konzept



**SCHMERZFREI DURCH
BEWEGLICHKEIT !**



SPORTPARK APP

Apple und Android - kostenlos downloaden

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!

**WIR
BEWEGEN
DICH!**

KURSPLAN

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

f /SPORTPARKLaupheim
@ #sportparklaupheim

SPORT PARK
LAUPHEIM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
09.00 bis 09.50 Uhr Wirbelsäulen Gymnastik	09.00 bis 10.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	10.00 bis 11.00 Uhr INDOOR CYCLING	09.00 bis 09.50 Uhr LES MILLS Shapes	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	10.05 bis 10.50 Uhr LES MILLS BODYBALANCE			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	17.45 bis 18.00 Uhr BAUCHKILLER	16.15 bis 17.05 Uhr RückenYOGA	16.45 bis 17.40 Uhr LES MILLS BODYATTACK	SONNTAG	
18.05 bis 18.55 Uhr Pilates	18.00 bis 19.00 Uhr LES MILLS BODYATTACK	18.05 bis 18.50 Uhr LES MILLS Shapes	17.45 bis 18.45 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17.45 bis 18.15 Uhr LES MILLS CORE		09.30 bis 10.15 Uhr LES MILLS Shapes
18.15 bis 19.15 Uhr INDOOR CYCLING	18.00 bis 19.00 Uhr INDOOR CYCLING	18.05 bis 19.00 Uhr INDOOR CYCLING	18.50 bis 19.20 Uhr LES MILLS CORE	18.20 bis 19.05 Uhr LES MILLS BODYPUMP		10.20 bis 11.20 Uhr INDOOR CYCLING
19.00 bis 19.50 Uhr LES MILLS LMI STEP	19.05 bis 20.05 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	19.10 bis 20.10 Uhr LES MILLS BODYPUMP	19.00 bis 20.00 Uhr INDOOR CYCLING	19.15 bis 20.15 Uhr INDOOR CYCLING		10.30 bis 11.30 Uhr INTERVALL BOXZIRKEL
			19.25 bis 20.10 Uhr LES MILLS BODYBALANCE			