

KURSE – KURZ UND KNAPP

FLE-XX-IBILITÄT IST ALLES



Das Rückgrat - Konzept



**SCHMERZFREI DURCH
BEWEGLICHKEIT !**

BODYPUMP

(Lang-)Hanteltraining
Kraftausdauer | Definition

RÜCKEN YOGA

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

DANCE WOROUT

Cooler Dance-Moves treffen
auf effektives Workout
Pamela Reif Style



SPORTPARK APP

Apple und Android – kostenlos downloaden

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8.00 - 22.00 Uhr
Samstag 9.00 - 15.00 Uhr
Sonntag 9.00 - 13.00 Uhr
und 17.00 - 20.00 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 30 mal die Woche!

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

f /SPORTPARKLaupheim
@ #sportparklaupheim

**WIR
BEWEGEN
DICH!**

KURSPLAN

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		09.30 bis 10.15 Uhr LES MILLS Shapes	09.00 bis 09.45 Uhr Wirbelsäulen Gymnastik	10.00 bis 11.00 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	11.05 bis 12.05 Uhr YOGA
17.30 bis 18.00 Uhr LES MILLS CORE	17.00 bis 17.55 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17.30 bis 18.25 Uhr LES MILLS BODYATTACK	16.15 bis 17.05 Uhr RückenYOGA	15.30 bis 16.25 Uhr LES MILLS BODYPUMP	SONNTAG
18.05 bis 18.55 Uhr Pilates	18.05 bis 18.55 Uhr LES MILLS LMI STEP	18.00 bis 18.55 Uhr INDOOR CYCLING	17.30 bis 18.00 Uhr LES MILLS CORE	ab 18.11.2024 17.00 bis 17.55 Uhr DANCE Workout	
18.05 bis 19.00 Uhr INDOOR CYCLING	18.00 bis 18.55 Uhr INDOOR CYCLING	18.30 bis 19.00 Uhr LES MILLS CORE	18.05 bis 19.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	18.00 bis 18.55 Uhr LES MILLS BODYATTACK	10.20 bis 11.20 Uhr INDOOR CYCLING
19.15 bis 20.15 Uhr LES MILLS BODYPUMP	19.05 bis 20.05 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	19.05 bis 20.00 Uhr YOGA	19.05 bis 19.50 Uhr LES MILLS Shapes	18.00 bis 18.55 Uhr INDOOR CYCLING	10.30 bis 11.30 Uhr INTERVALL BOXZIRKEL
			19.05 bis 20.05 Uhr INDOOR CYCLING	19.05 bis 19.40 Uhr STRETCHING	17.30 bis 18.30 Uhr INDOOR CYCLING