

# Kursplan Sportpark Fit & Fun Wasserburg

## Montag

10.00 - 11.00 Uhr  
**Stretch & Relax**  
Helmut - Raum 1  
Level 1



18.00 - 19.00 Uhr  
**Rückenfit**  
Raum 1  
Level 1-2

19.00 - 20.00 Uhr  
**X-Do**  
Raum 1  
Level 1-3

20.00 - 20.30 Uhr  
**Workout**  
Raum 1  
Level 1-3

18.00 - 19.00 Uhr  
**Spinning**  
Michi - Raum 2  
Level 1  
*Sommerpause!!*

19.00 - 20.00 Uhr  
**Spinning**  
Intervall/Strength  
Michi - Raum 2  
Level 2-3  
*Sommerpause!!*

## Dienstag

9.00 - 9.30 Uhr  
**Step**  
Evi - Raum 1  
Level 2

9.30 - 10.30 Uhr  
**Workout**  
Evi - Raum 1  
Level 1-2

9.30 - 10.30 Uhr  
**Modern Yoga**  
Julia - Raum 2  
Level 1-2

10.30 - 11.30 Uhr  
**Mind your Body**  
Julia - Raum 1  
Level 1-2

8.30 - 12.00 Uhr  
**Baby- u. Kinderbetreuung**

18.00 - 19.00 Uhr  
**Zumba Fitness**  
Toni - Raum 1  
Level 1-3

19.00 - 20.15 Uhr  
**Workout & Stretch**  
Vanessa - Raum 1  
Level 1-2

18.30 - 19.30 Uhr  
**Body-Pilates**  
Michael - Raum 2  
Level 1

19.30 - 20.30 Uhr  
**Spinning Basic**  
Michael - Raum 2  
Level 1

20.30 - 21.30 Uhr  
**Spinning**  
Intervall/Strength  
Michael - Raum 2  
Level 2-3

## Mittwoch

9.00 - 10.30 Uhr  
**Nordic Walking**  
Helmut - Outdoor  
Level 1-2

10.00 - 11.00 Uhr  
**50 +**  
Evi - Raum 1  
Level 1

18.30 - 19.30 Uhr  
**Yoga**  
Hans - Raum 2  
Level 1

19.00 - 20.00 Uhr  
**Dance Step**  
Evi - Raum 1  
Level 2-3

20.00 - 21.00 Uhr  
**Power Push**  
Evi - Raum 1  
Level 1-3

19.00 - 21.00 Uhr  
**Spinning**  
Wiederholung  
Michi - Raum 2  
Level 2-3  
*Sommerpause!!*

**An Feiertagen finden keine Kurse statt!**

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Samstag  
6.30 - 24.00 Uhr  
Sonntag, Feiertag  
6.30 - 22.30 Uhr

## Donnerstag

9.00 - 10.00 Uhr  
**Spinning for all**  
Ingrid/Vanessa - Raum 2  
Level 1

10.00 - 11.00 Uhr  
**Zumba Fitness**  
Toni - Raum 1  
Level 1-3

8.30 - 12.00 | 15.30 - 18.30  
**Baby- u. Kinderbetreuung**

18.30 - 19.30 Uhr  
**Zumba Fitness**  
Joe - Raum 1  
Level 1-3

19.45 - 20.45 Uhr  
**Zumba Fitness**  
Joe - Raum 1  
Level 1-3

18.30 - 19.45 Uhr  
**Spinning**  
Intervall/Strength  
Sepp/Michi - Raum 2  
Level 2  
*Sommerpause!!*

20.00 - 21.00 Uhr  
**Modern Yoga**  
Julia - Raum 2  
Level 1-3

Fitness und Gesundheit  
mein **Fit&Fun**  
Alkorstr. 10  
83512 Wasserburg  
Tel: 08071 - 92 65 0  
www.sportpark-fit-fun.de

## Freitag

9.00 - 10.00 Uhr  
**Rückenfit**  
Evi - Raum 1  
Level 2-3

10.00 - 11.00 Uhr  
**Body-Pilates**  
Michael - Raum 2  
Level 1

10.15 - 11.00 Uhr  
**Lauf mit!**  
Evi - Treffpunkt Rezeption  
Level 1-3

8.30 - 12.00 Uhr  
**Baby- u. Kinderbetreuung**

18.00 - 19.00 Uhr  
**Pilates**  
Ingrid/Maria - Raum 1  
Level 1-3

19.00 - 20.00 Uhr  
**Rückenfit**  
Raum 1  
Level 1-2  
*Sommerpause!!*

**Level 1:**  
für Anfänger und Neueinsteiger - Keine Vorkenntnisse nötig, keine hohen Ansprüche an Kraft und Kondition!

**Level 2:**  
für Fortgeschrittene - geringe Vorkenntnisse nötig, etwas Kraft und Kondition sollte vorhanden sein!

**Level 3:**  
für Trainierte - Voraussetzung ist, Kenntnisse der Grundschrte mit einfachen Variationen und eine Grundlage an Kraft und Kondition!

## Samstag



15.45 - 19.00 Uhr  
**Baby- u. Kinderbetreuung**

17.00 - 18.00 Uhr  
**Step**  
Evi - Raum 1  
Level 2

18.00 - 18.30 Uhr  
**Bauchtraining**  
Evi - Raum 1  
Level 1-3

16.30 - 17.30 Uhr  
**Spinning**  
Endurance  
Kathrin/Maria - Raum 2  
Level 1-2  
*Sommerpause!!*

17.30 - 18.30 Uhr  
**Spinning**  
Intervall/Strength  
Kathrin/Maria - Raum 2  
Level 2-3  
*Sommerpause!!*

**Stand:**  
02. Mai 2012



Evi



Vanessa



Micha



Julia



Hans



Helmut



Michael



Ingrid



Maria



Sepp



Kathrin



Joe



Toni