



# KURSPLAN LAHR

WINTER  
Gültig ab 1. Februar

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr 1 Sarina 0:55	09:30 Uhr <b>Body Shape</b> 1 Bianca 0:55	09:30 Uhr <b>Workout</b> 1 Steffi 0:55	09:00 Uhr <b>Athletik Zirkel</b> 2 Eliz 0:55	09:30 Uhr <b>Body Shape</b> 1 Jule 0:55	10:00 Uhr <b>Body Shape</b> 1 Kristina 0:55	10:00 Uhr <b>Joker</b> 1 Team 0:55
10:30 Uhr <b>Body Shape</b> 1 Sarina 0:55	09:30 Uhr <b>Zirkel 50+</b> LadyFit Patrick 0:55	10:30 Uhr <b>Pilates &amp; Relax</b> 1 Steffi 0:55	09:30 Uhr <b>Pilates</b> 1 Lina 0:50	10:30 Uhr <b>Wirbelsäulen Gymnastik</b> 1 Jule 0:55	10:00 Uhr <b>Athletik Zirkel</b> <b>NEU</b> 2 Lukas 0:50	11:00 Uhr <b>Body Shape</b> 1 Team 0:55
	10:00 Uhr <b>Athletik Zirkel</b> 2 Eliz 0:55		09:30 Uhr <b>Zirkel 50+</b> LadyFit Patrick 0:55		11:00 Uhr 1 Kristina 0:55	
	10:30 Uhr <b>Wirbelsäulen Gymnastik</b> 1 Bianca 0:55		10:30 Uhr <b>Body Shape 60+</b> 1 Patrick 0:55		15:00 Uhr <b>Step</b> 1 Doris 0:55	

Aktueller Vertretungsplan unter  
[www.sportpark-fitness.de](http://www.sportpark-fitness.de)

17:00 Uhr <b>Wirbelsäulen Gymnastik</b> 1 Manuela 0:55				17:00 Uhr <b>Body Shape</b> 1 Irina 0:55	
18:00 Uhr <b>Body Shape</b> 1 Manuela 0:55	17:00 Uhr <b>NEU</b> <b>Wirbelsäulen Gymnastik</b> 1 Manuela 0:55	18:00 Uhr <b>Body Shape</b> 1 Doris 0:55	18:00 Uhr <b>Step</b> 1 Sarina 0:55	17:00 Uhr <b>NEU</b> <b>Blackroll® &amp; Mobilisation</b> 2 Lukas 0:25	
18:30 Uhr <b>Crunch</b> 2 Valentina 0:25	18:00 Uhr <b>NEU</b> <b>BODEGA moves®</b> 1 Steffi 0:55	18:30 Uhr 2 Lukas 0:25	18:30 Uhr <b>Crunch</b> 2 Team 0:25	17:30 Uhr 2 Lukas 0:25	
19:00 Uhr <b>Pilates</b> 1 Valentina 0:55	18:00 Uhr <b>NEU</b> 2 Kristina 0:55	19:00 Uhr <b>Dance Step</b> 1 Doris 0:55	19:00 Uhr <b>Body Shape</b> 1 Sarina 0:55	18:00 Uhr <b>NEU</b> 1 Marina 0:55	
20:00 Uhr <b>NEU</b> <b>Athletik Zirkel</b> 2 Martin 0:55	19:00 Uhr 1 Steffi 0:55	19:00 Uhr <b>Vinyasa Power Yoga</b> 2 Ela 1:10	19:00 Uhr 2 Jessica 0:55	18:00 Uhr <b>Athletik Zirkel</b> 2 Andy 0:55	
20:00 Uhr 1 Jessica 0:55	19:45 Uhr <b>NEU</b> <b>Cycling</b> 2 Joe 1:25	20:15 Uhr <b>Cycling</b> 2 Andy 1:25	20:00 Uhr <b>KamiBo®</b> 1 Andy 0:55		

**KINDERBETREUUNG SPORTPARK LAHR**  
Montag, Mittwoch, Freitag: 09:00-12:00 Uhr  
Montag, Dienstag, Donnerstag: 17:00-19:30 Uhr  
Keine Kinderbetreuung an Feiertagen

**NEU BODEGA moves®** hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, Fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.