

Kursplan me-sportStudio ab 01.12.2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	
09:00	Workout All-In 9:00-10:00		Workout All-In 9:00-10:00				Rückenfit 9:00-10:00		Workout All In 9:00-10:00						
10:00	Faszien Training 10:00-11:00		Pilates 10:00-11:00		Rücken Pilates 10:00-11:00		Rückenfit 10:00-11:00	Yoga 10:00-11:30	Pilates 10:00-11:00		Indoor Cycling 10:15-11:15		Workout All In 10:00-11:00		
11:00			Zumba 11:00-12:00		Indoor Cycling 11:15-12:15						Rücken 3D 11:30-12:30		Specials		
12:00											Power Dumbbells 12:30-13:30				
			Mittagspause 13:00 bis 15:00						Mittagspause 13:00 bis 15:00						
17:00	Workout All-In 17:00-18:00		HOT IRON CROSS bis 16.02. 17:00-17:45		BOP 17:00-18:00		HOT IRON 1 17:00-18:00				Erläuterung				
18:00	Langhantel 18:00-19:00	Faszien Pilates 18:00-19:00	Tabata 18:00-19:00	Yoga 18:00-19:00	Langhantel Core 18:00-19:00		Indoor Cycling (Intervall) 18:15-19:00	HIIT & Burn* 18:00-19:00	Specials		* HIIT & Burns beinhaltet Boxelemente				
19:00	Zumba 19:00-20:00										Kraft / Body Shape		Dance		
20:00		TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15	DEEPWORK bis 16.02 19:15-20:00	BOOSTAR bis 17.02. 19:15 - 20:15		Zumba 19:15-20:15	Pilates 19:15-20:15			Yoga 18:30 - 19:45	Body & Mind			
												Power			
											Special				
											Cardio				
Uhrzeit kann je nach Format etwas variieren.															
Specials werden immer auf unserer Homepage & als Aushang im Studio veröffentlicht.															