

Kursplan me-sportStudio 08.12.2025 - 14.12.2025

	Montag 08.12.2025		Dienstag 09.12.2025		Mittwoch 10.12.2025		Donnerstag 11.12.2025		Freitag 12.12.2025		Samstag 13.12.2025		Sonntag 14.12.2025	
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	Rücken 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		
12:00											Power Dumbbell 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 17:00-17:45		BOP 17:00-18:00		HOT IRON 1 17:00-18:00				Erläuterung Kurs findet wie gewohnt statt wird vertreten Kurs entfällt Special Anmeldung nötig			
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 18:00-19:00	HIIT & Burn* 18:00-19:00	HOT IRON CROSS 17:15-18:15					
19:00	Zumba 19:00-20:00								Stretch & Mobility meets Relax 18:30 - 19:15	Yoga 18:30 - 19:45				
		TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15	Zirkeltraining 19:15-20:15	BOOSTAR 19:15 - 20:15		Zumba 19:15-20:15	HIIT 19:15-20:15						
20:00														
												* HIIT & Burns beinhaltet Boxelemente		