

Kursplan me-sportStudio 15.12.2025 - 21.12.2025

	Montag 15.12.2025		Dienstag 16.12.2025		Mittwoch 17.12.2025		Donnerstag 18.12.2025		Freitag 19.12.2025		Samstag 20.12.2025		Sonntag 21.12.2025		
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	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			
12:00											11:30-12:30				
											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 (Intervall) 18:15-19:00	HIIT & Burn* 18:00-19:00							
19:00	Zumba 19:00-20:00								Let inside Flow / Ulla 18:30-19:30	Yoga 18:30 - 19:45					
		TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15	DEEPWORK 19:15-20:00	BOOSTAR 19:15 - 20:15	Zumba 19:15-20:15	Pilates 19:15-20:15								
20:00											* HIIT & Burns beinhaltet Boxelemente				