

Kursplan me-sportStudio 12.01.2026 - 18.01.2026

	Montag 12.01.2026		Dienstag 13.01.2026		Mittwoch 14.01.2026		Donnerstag 15.01.2026		Freitag 16.01.2026		Samstag 17.01.2026		Sonntag 18.01.2026	
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				Sonnengruß & Stretch 9:15 - 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		Pilates / Doris 11:00 -12:00	
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 * HIIT & Burns beinhaltet Boxelemente			
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	Zirkeltraining/Joel 18:00 - 19:00					
19:00	Zumba 19:00-20:00									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														