

Kursplan me-sportStudio 16.03.2026 - 22.03.2026

	Montag 16.03.2026		Dienstag 17.03.2026		Mittwoch 18.03.2026		Donnerstag 19.03.2026		Freitag 20.03.2026		Samstag 21.03.2026		Sonntag 22.03.2026	
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 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			Inside Flow/ Ulla 11:00-12:00
12:00											Power Dumbell 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		Rückenfit 17:00-18:00		Zirkel Training 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 18:15-19:00	Tabata 18:00-19:00	HIIT & Run 17:30-19:00					
19:00	Zumba 19:00-20:00									Yoga 18:30 - 19:45				
		TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15	Faszien Mobilty & Strength 19:15 - 20:15	Functional Fit 19:15 - 20:15		Dance Workout 19:15-20:15	Pilates 19:15-20:15						
20:00														
											* HIIT & Burns beinhaltet Boxelemente			