Kursplan 15.06.2026 - 21.06.2026

me-sport studio

	Montag 15.06.2026		Dienstag 16.06.2026		Mittwoch 17.06.2026		Donnerstag 18.06.2026		Freitag 19.06.2026		Samstag 20.06.2026		Sonntag 21.06.2026	
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**
08:00		Outdoor Zirkeltraining 8:15-9:00												
09:00	Workout All-In 9:00-10:00		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	Pilates Flow 10:00-11:00	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			Athletik Training 11:00-12:00
12:00											Power Dumbell 12:30-13:30			
			Mittagspause 13:00 - 15:00				**Mittagspause 13:00 - 15:00**							
17:00	Workout All-In 17:00-18:00		Rückenfit 17:00-18:00		BOP 17:00-18:00		HOT IRON 1 17:00-18:00		HIIT & Run 17:30-18:30					
18:00	Langhantel 18:00-19:00	Faszien Pilates 18:00-19:00	Tabata 18:00-19:00	Yoga 18:00-19:00	Langhantel 18:00-19:00		Indoor Cycling (Intervall) 18:15-19:00	HIIT & Burn 18:00-19:00	Stretching 18:30-19:00	Yoga 18:30 - 19:45				
19:00	Zumba 19:00-20:00	TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15		Functional Fit 19:15-20:15		Zumba 19:15-20:15	Pilates 19:15-20:15	BOP Zirkel 19:00-20:00					
20:00														

Erläuterungen:

- Kurs findet wie gewohnt statt
- Specials (variierend)
- Kurs wird vertreten
- Kurs fällt aus
- Anmeldung nötig