Kursplan me-sportStudio ab 20.07.2026

Zeit	Montag Kursraum 1	Montag Kursraum 2	Dienstag Kursraum 1	Dienstag Kursraum 2	Mittwoch Kursraum 1	Mittwoch Kursraum 2	Donnerstag Kursraum 1	Donnerstag Kursraum 2	Freitag Kursraum 1	Freitag Kursraum 2	Samstag Kursraum 1	Samstag Kursraum 2	Sonntag Kursraum 1	Sonntag 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	Rücken Pilates 10:00-11:00			Yoga 10:00-11:30	Pilates 10:00-11:00	Specials	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		Specials	
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		BOP 17:00-18:00		HOT IRON 1 17:00-18:00							
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	Boxing Fit 18:00-19:00	HIIT & Run 17:30-18:45					
19:00	Zumba 19:00-20:00	TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15		Funktional Fit 19:15 - 20:15			Pilates 19:15-20:15	Stretching Specials	Yoga 18:30 - 19:45				
20:00														

Erläuterungen:

- Kraft/BodyShape
- Special
- Body/Mind
- Cardio
- Power
- Dance

Specials werden immer auf unserer Homepage & als Aushang im Studio veröffentlicht.