

me-sportstudio			Kursplan me-sportStudio ab 01.10.2026										me-sportstudio	
	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
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	Rücken Pilates		Rückenfit 10:00-11:00	Yoga	Pilates 10:00-11:00	Specials	Indoor Cycling 10:00-11:00		Workout All In 10:00-11:00	
11:00			Zumba 11:00-12:00		Indoor Cycling 11:15-12:15									Specials
12:00											Rücken 3D 11:15-12:30			
											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		Rückenfit 17:00-18:00			BOP 17:15 - 18:15		HOT IRON 1 17:00-18:00				Erläuterungen: Kraft/BodyShape Body/Mind Power Special Cardio Dance		
18:00	Langhantel 18:00-19:00	Faszien Pilates 18:00-19:00	Tabata 18:00-19:00	Yoga		Langhantel Core 18:15 - 19:15		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									Stretching	Yoga			
		TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15					Zumba 19:15-20:15	Pilates 19:15-20:15	Specials	18:30 - 19:45			
20:00						Funktional Fit 19:30 - 20:30							Specials werden immer auf unserer Homepage & als Aushang im Studio veröffentlicht.	