

Kursplan me-sportSTUDIO ab 07.01.2023

	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					REHA 08:15-09:00									
09:00	Workout all-in 09:00-10:00		Workout all-in 09:00-10:00		REHA 09:15-10:00		RückenFit 09:00-10:00		Workout all-in 09:00-10:00		Workout all-in 09:15-10:15			
10:00	Faszien Training 10:00-11:00	Buggy Sport 10:00-11:00	Pilates 10:00-11:00		Rücken Pilates 10:00-11:00		RückenFit 10:00-11:00		Pilates 10:00-11:00		Spinning 10:15-11:15	Step Aerobic Zumba 10:15-11:15	Workout all-in 10:00-11:00	
11:00			Zumba 11:00-12:00		Spinning 11:00-12:00					Me & Mom 11.20 - 12:20				
12:00			REHA 12:00-12:45											
13:00														
16:00			Outdoor Fitness nach Absprache 18:00-19:00											
17:00	Workout all-in 17:00-18:00				BOP 17:00-18:00		Cardio Move 17:00 - 18:00			REHA 17:00-17:45				
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		Spinning 18:00-19:00	Core- Workout 18:00-19:00	Kursspecial Rotation **	REHA 18:00-18:45				
19:00	Zumba 19:00-20:00	TRX 19:00-20:00	Spinning 19:15-20:15	Zirkeltraining 19:00-20:00	Stretch & Mobility 19:15-20:00		Zumba 19:00-20:00	Yoga 19:15-20:15	Kursspecial Rotation **					
20:00				Faszien Training 20:15-21:00										
21:00														

Kurszielsetzungen:

Kraft/ Body Shape	Dance
Body & Mind	Fit mit Kind
Power	Rehabilitation vom Arzt verordnet
Cardio	

* Findet am Octagon auf der Trainingsfläche statt.

** Uhrzeit kann je nach Format etwas variieren.
Specials werden immer zu Beginn des Monats auf
unserer Homepage & als Aushang im Studio
veröffentlicht.

me-sport
studio