

# Kursplan me-sportSTUDIO ab 25.02.2025

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	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														
09:00	Workout all-in 09:00-10:00		Workout all-in 09:00-10:00				Rückenfit 9:00-10:00		Workout all-in 09:00-10:00					
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	Fit mit Baby 10:00-11:00	Spinning 10:15-11:15			Workout All-in 10:00-11:00
11:00			Zumba 11:00-12:00		Spinning 11:00-12:00						Bodystyling 11:15-12:15			Spinning 11:15-12:15
12:00														
13:00														

16:00														
17:00	Workout all-in 17:00-18:00	Rückenfit 17:00-18:00			BOP 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		Spinning 18:00-19:00	Fighting Fit 18:00 - 19:00	Kursspecial Rotation **					
19:00	Zumba 19:00-20:00	TRX 19:15-20:15	Spinning 19:15-20:15	Rücken 3D Express 19:00 - 19:30	Stretch & Mobility 19:15-20:00		Zumba 19:15-20:15	HIIT* 19:15-20:15	Kursspecial Rotation **					
20:00				Full Body Workout 19:30 - 20:30										
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.

