

## Kursplan me-sport STUDIO ab 15.06.2020

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	Kursraum 1	LIVE-KURSE	
08:00															
09:00	Workout all-in 09:15-10:00		Workout all-in 09:15-10:00			Tabata 09:00-09:30 Bauch X Press 09:40-10:00	RückenFit 09:15-10:00		RückenFit 09:15-10:00		Rücken 3D 09:15-10:00		Workout all-in 09:00-09:45		
10:00		Zumba 10:15-11:00	Pilates 10:15-11:00		Workout all-in 10:15-11:00			RückenFit 10:15-11:00	Workout all-in:basic 10:15-11:00		Workout all-in 10:15-11:00		Workout all-in 10:00-10:45		
11:00	SPINNING Industriestr. 11 19:00-20:00 Uhr							Outdoor Fitness am HHG 18:00-19:00 Uhr					Yoga 11:15-12:15		
12:00									ZUMBA am HHG 18:00-19:00 & 19:15-20:15 Uhr						
13:00															
14:00															
15:00															
16:00															
17:00	Workout all-in 17:15-18:00				RückenFit 17:15-18:00				Langhantel 17:15-18:00						
18:00	Langhantel 18:15-19:00	Faszien-Pilates 18:15-19:00	Yoga 18:15-19:00		Langhantel 18:15-19:00	Workout All-in 18:15-19:00			Functional Fit 18:15-19:00		Langhantel 18:15-19:00				
19:00	Workout all-in 19:15-20:00		Functional fit 19:15-20:00	Yoga 19:15-20:00	Workout all-in 19:15-20:00				Workout 19:15-20:00		Workout All-in 19:15-20:00				
20:00					Yoga 20:15-21:00										
21:00															

### Kurszielsetzungen:

Kraft/ Body Shape
Body & Mind
Power
Cardio
Dance

**Materialien für Live Kursplan Youtube  
(optional):**

**Power:**

Matte, Küchenrolle, Kissen, Stuhl

**Dance:**

/

**Body shape:**

Matte, 1-2 Handtücher, Kissen, Stuhl, 1-2 Wasserflaschen, 1 schwerer Rucksack z.B. mit Büchern

**Body & Mind:**

Matte, Kissen, große Decke gefaltet, 1x langen Gegenstand z.B. Schal, Seil, Hundeleine

**Cardio:**

Handtuch, Getränk

**Trainingszeitfenster:**

Mo- Fr	08:00 - 09:30
	10:00 - 11:30
	12:00 - 13:30
	14:00 - 15:30
	16:00 - 17:30
	18:00 - 19:30
	20:00 - 21:30
Sa-So	09:00 - 10:30
& Feiertage	11:00 - 12:30
	13:00 - 14:30
	15:00 - 16:30

**Anschrift:**

me-sportSTUDIO  
Schwarzbachstraße 8  
in der Neanderthalpassage  
40822 Mettmann

Tel.: 02104/9578450

email: infoSTUDIO@me-sport.de

[www.me-sport.de](http://www.me-sport.de)



**Material für Kurse im Studio:**

**Eigene Matten sind von zu Hause mitzubringen**