

Kurs	Min.	Kursbeschreibung
BOP	45'	Gezieltes Training der „Problemzonen“ Bauch, Oberschenkel und Po.
Faszien-Pilates / Faszien-training	45'	Dieser Kurs beinhaltet spezielle Übungen, die Deine Faszien (Bindegewebshäute) beweglich und gleitfähig machen. Das Faszientraining bringt Energie, formt die Figur und ist gut für Gelenk- und Rückengesundheit. Bleib elastisch und geschmeidig oder werde es!
Hula Hoop Workout	45'	Der alte neue Fitnesstrend. Zu motivierender Musik erwartest Dich eine Kombination aus klassischem hulan und Kräftigungsübungen mit dem Reifen. Perfekt für alle Anfänger & Fortgeschrittene.
Langhantel-Workout	45'	Motivierendes funktionelles Ganzkörperworkout mit der Langhantel + X. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Langhantel+Core	60'	Motivierendes funktionelles Workout mit der Langhantel mit abschließendem Fokus auf ein knackiges und effektives Bauchtraining. Gerade, schräg, seitlich, halten!
Outdoor Fitness	60'	Outdoor-Training ohne Geräte nach der HIT Trainingsmethode – Stelle Deine Fitness auf den Prüfstand! (Treffpunkt am Sportplatz HHG)
Pilates	45'	Pilates ist ein Klassiker im Fitnessbereich und beinhaltet ein systematisches Ganzkörpertraining, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Aktiviere Dein Powerhouse!
RückenFit	45'	Sanfte Rückengymnastik zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule, Lösung von muskulären Verspannungen und zur Haltungverbesserung.
Rücken-Pilates	45'	Sanfte Rückengymnastik zur Mobilisation der Wirbelsäule, Lösung von muskulären Verspannungen und zur Haltungverbesserung trifft auf eine gezielte Kräftigung der Körpermitte (Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur).
Specials	45' bis 90'	Unsere Specials finden ca. 4x im Monat statt und laden Dich ein, in unser Kursprogramm reinzuschneppern oder neue Kursformate (Trends) kennenzulernen. Barré Workout, Drums alive, Bootcamp, Osteopathische Eigenbehandlungstechniken und vieles mehr.
SPINNING®	60'	Motivierendes und abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training mit dem Spinning-Bike. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene! Let's Spin!
Stretch & Mobility	45'	Steigere Deine Leistungsfähigkeit und bring Dich auf ein höheres Trainingslevel! Ziel ist die Verbesserung Deiner Beweglichkeit, sowie deiner Regenerationsfähigkeit.
Tabata	45'	Funktionelles, hochintensives Intervalltraining für den ganzen Körper.
TôsôX	60'	TôsôX ist ein Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf Cardio- und Functional-Moves und verschmelzen zu einem schweißtreibenden und innovativen Erlebnis. „Tôsô“ ist japanisch und bedeutet der Kampf mit (bestimmten) Dingen und Umständen. Steigere Dein Trainingslevel!

Kurs	Min.	Kursbeschreibung
TRX	45'	Intensives funktionelles Ganzkörperworkout. Wesentliche Bestandteile dieses Kurskonzeptes sind Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit dem TRX Suspension Trainer. Für alle, die Herausforderungen lieben!
TRX+ Zirkel-training	45'	Intensives funktionelles Ganzkörpertraining in Form eines Stationstrainings in Intervallform mit unterschiedlichen Kleingeräten. Trainiere für Dich, aber doch gemeinsam!
Workout all-in	45' bis 60'	Ziel dieses Kurses ist die umfassende Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Abwechslung ist hier Programm!
Yoga	60'	In diesem Kurs wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt. Die Kurse basieren auf Hatha-Yoga-Übungen.
Zumba®	45' bis 60'	Zumba ist ein von lateinamerikanischen Tänzen bis inspiriertes Tanz-Fitness-Programm und beinhaltet verschiedene Tanz- und Aerobic-Elemente. Untypischerweise für Tanzkurse arbeitet Zumba nicht mit Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen.

ÖFFNUNGSZEITEN

MO	08:00 – 21:30 Uhr	
DI	08:00 – 13:00 Uhr	15:00 – 21:30 Uhr
MI	08:00 – 21:30 Uhr	
DO	08:00 – 13:00 Uhr	15:00 – 21:30 Uhr
FR	08:00 – 20:30 Uhr	
SA	09:00 – 14:30 Uhr	
SO	09:00 – 14:30 Uhr	
Feiertage	09:00 – 14:30 Uhr	

me-sport**STUDIO**
 Schwarzbachstr. 8 | in der Neanderthalpassage
 40822 Mettmann
 Telefon 02104 . 9578450

studio@me-sport.de
www.me-sport.de

Follow us on Instagram  [me_sport_studio](https://www.instagram.com/me_sport_studio)

me-sport
 studio



KURSPLAN
 AB 24. OKTOBER
 2022

www.me-sport.de

KURSPLAN me-sportSTUDIO AB 24. OKTOBER 2022

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONTAG	
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 09:15 – 10:00		Workout all-in 09:15 – 10:00		REHA 09:15 – 10:00		Rücken Fit 09:15 – 10:00		Workout all-in 09:15 – 10:00		Workout all-in 09:15 – 10:00			
10:00	Faszien Training 10:15 – 11:00		Pilates 10:15 – 11:00		Rücken Pilates 10:15 – 11:00		Rücken Fit 10:15 – 11:00		Pilates 10:15 – 11:00		Spinning ** 10:00 – 11:00		Workout all-in 10:00 – 11:00	
11:00			Zumba 11:15 – 12:00		Hula Hoop* Workout** 11:15 – 12:00									
12:00			REHA 12:00 – 12:45											
13:00														

16:00			Outdoor Fitness am HHG 18:00 – 19:00											
17:00	Workout all-in 17:15 – 18:00					BOP 17:15 – 18:00					REHA 17:00 – 17:45			
18:00	Langhantel 18:15 – 19:00	Faszien Pilates 18:15 – 19:00	Tabata 18:15 – 19:00	Yoga 18:00 – 19:00	Langhantel + Core 18:00 – 19:00		Spinning ** 18:00 – 19:00	Workout all-in 18:00 – 19:00	Kursspecial Rotation **		REHA 18:00 – 18:45			
19:00	Hula Hoop** Workout* 19:15 – 20:00	TRX ** 19:15 – 20:00	Spinning ** 19:15 – 20:15		TösöX 19:00 – 20:00	Stretch & Mobility 19:15 – 20:00	Zumba 19:00 – 20:00	TRX + Zirkeltraining 19:00 – 19:45						
20:00								Yoga 20:00 – 21:00						
21:00														



KURSZIELSETZUNGEN:

Kraft / Body Shape	Kickbox Cardio Workout
Body & Mind	Dance
Power Cardio	Rehabilitation vom Arzt verordnet

* Du benötigst einen eigenen Hula Hoop Reifen. Für eine Schnupper-einheit kannst Du Dir einen Reifen am Check-in reservieren

** Anmeldung notwendig

Weitere Infos zu den Kursinhalten findest Du auf unserer Homepage unter www.me-sport.de