

Kursplan me-sportSTUDIO ab 02.04.2024

	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					
10:00	Faszien Training 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	Me and Mom 10:00-11:00	Spinning 10:15-11:15		Workout all-in 10:00-11:00	Kursspecial Rotation **
11:00			Zumba 11:00-12:00		Spinning 11:00-12:00						Bodystyling 11:15-12:15	NEU		
12:00			REHA 12:00-12:45											
13:00														
16:00							NEU							
17:00	Workout all-in 17:00-18:00	Rückenfit 17:00-18:00	Step Workout 17:00-18:00		BOP 17:00-18:00		Bauch Xtreme 17:30-18:00			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	Fighting Fit 18:00-19:00	Kursspecial Rotation **	REHA 18:00-18:45				
19:00	Zumba 19:00-20:00	TRX 19:15-20:15	Spinning 19:15-20:15	Zumba 19:15-20:15	Stretch & Mobility 19:15-20:00		Zumba 19:15-20:15	Yoga 19:00-20:30	Kursspecial Rotation **					
20:00				NEU										
21:00							TRX * Zirkeltraining 19:15 - 20:15							

Kurszielsetzungen:

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

* 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