

Kursplan **Group.Fitness**



Montag		
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
17.35 - 18.25 Jumping.Fit *	17.30 - 18.00 30 Min. Cycling	
18.30 - 19.30 Hot Iron® Cross	18.10 - 19.10 Indoor Cycling	
19.45 - 20.45 Sling.Flex&Core*		

Dienstag		
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
08.30 - 09.30 Balance & Flow		
17.30 - 18.25 Fighting.Fit / BBRP	17.00 - 18.00 Indoor Cycling	
18.35 - 19.20 Mobility.Training	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	18.35 - 19.30 Cardio.Dance*
19.30 - 20.30 EASY.Step		

Mittwoch		
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
09.00 - 10.00 Morning.Yoga		
17.25 - 18.25 Slings®	16.45 - 17.45 Indoor Cycling	17.30 - 18.30 Yoga *
18.35 - 19.25 ZUMBA®	18.00 - 19.00 Indoor Cycling	18.35 - 19.35 Yin Yoga *
19.35 - 20.30 Press&Pull		

Donnerstag		
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
08.45 - 09.45 Slings® Pilates		
10.00 - 11.00 Pelvi.Power		
17.30 - 18.25 HIIT.Workout	17.30 - 18.30 Indoor Cycling	
18.35 - 19.25 Jumping.Fit		19.00 - 20.00 3D.Fit
19.30 - 20.30 Pilates		
Tartanplatz Hassenbockstadion:		
18.30 - 19.30	Cross.Fitness OUTDOOR	

Freitag		
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
09.00 - 10.00 Body Balance	08.30 - 09.00 Morning.Ride	
15.45 - 16.45 Rücken.Fit		
17.00 - 18.00 Press&Pull	16.45 - 18.00 Indoor Cycling	

Samstag		
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
09.00 - 10.00 Cardio.Step *	10.00 - 11.00 Indoor Cycling	

Sonntag		
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
10.00 - 11.00 Sunday.Yoga	11.00 - 12.00 Indoor Cycling	
18.30 - 19.30 Pilates.Sculpt		

**Anmeldung Kurse über
unsere Sportmeo App**

Standorte:

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
Dachgeschoss	Erdgeschoss	Gymnastikraum
ME.Fitness, Schulten	Sundern 6	Franziskushalle

*** Kurs findet 14-tägig statt**

Gültig ab Juni 2026 - Änderungen vorbehalten