

Kursplan Group.Fitness

A-Woche



Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag		Sonntag		
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	
		8.30 - 9.30						8.45 - 9.45					9.00 - 10.00				
		Balance & Flow						Slings® Pilates					Pilates				CARDIO Step *
		10.00 - 11.00						MORNING Yoga					10.00 - 11.00				Pelvi.Power
		16.30 - 17.20						Cross.Fitness Teens									
		17.35 - 18.25						Jumping.Fit *					18.00 - 19.00				Indoor Cycling
		17.30 - 18.25	Indoor Cycling	17.30 - 18.30	Yin Yoga	STRONG NATION® *	18.00 - 19.00	Yoga	HIIT Workout	Indoor Cycling	15.45 - 16.45	Rücken.Fit	17.00 - 18.00	Press&Pull	Indoor Cycling #75		
18.35 - 19.30	Indoor Cycling	18.35 - 19.20	18.30 - 19.30	18.35 - 19.30	18.35 - 19.25	Indoor Cycling	18.35 - 19.35	18.35 - 19.20	18.35 - 19.20	19.00 - 20.00	17.00 - 18.00	16.45 - 18.00					
		Mobility Training	Indoor Cycling	Cardio.DANCE Workout *	ZUMBA®		Yin Yoga	Jumping.Fit		3D.Fit	Press&Pull	Indoor Cycling #75					
		19.30 - 20.30			19.35 - 20.30			19.30 - 20.30									
		EASY.Step			Press&Pull			Pilates									
							Tartanplatz Hassenbockstadion:										
							18.30 - 19.30	Cross.Fitness OUTDOOR									

* Kurs 14-tägig in den A-Wochen (ungerade KWs)

Gültig ab September 2025 - Änderungen vorbehalten

Kursraum 1	2.OG im ME.Fitness, Schulten Sundern 6
Kursraum 2	EG im ME.Fitness, Schulten Sundern 6
Kursraum 3	Gymnastikraum Franziskushalle Mesum

Anmeldung Kurse über
unsere Sportmeo App



Kursplan **Group.Fitness**

B-Woche



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag				
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
		8.30 - 9.30														
		Balance & Flow									9.00 - 10.00					
											Pilates					
		10.00 - 11.00														
		MORNING Yoga														
16.35 - 17.25								16.30 - 17.20								
CIRCL Mobility *			17.00 - 18.00					Cross.Fitness Teens								
17.35 - 18.25		17.30 - 18.25	Indoor Cycling	17.30 - 18.30	17.35 - 18.25		17.30 - 18.30	17.30 - 18.25	17.30 - 18.30		15.45 - 16.45					
ZUMBA® *	18.00 - 19.00	Fighting.Fit *		Yin Yoga	CIRCL Mobility *	18.00 - 19.00	Yoga	HIIT Workout	Indoor Cycling		Rücken.Fit					
18.35 - 19.30	Indoor Cycling	18.35 - 19.20	18.30 - 19.30		18.35 - 19.25	Indoor Cycling	18.35 - 19.35	18.35 - 19.20		17.00 - 18.00	16.45 - 18.00					
Hot Iron® Cross		Mobility Training	Indoor Cycling		ZUMBA®		Yin Yoga	Jumping.Fit		19.00 - 20.00	Indoor Cycling #75					
		19.30 - 20.30			19.35 - 20.30			19.30 - 20.30		3D.Fit						
		EASY.Step			Press&Pull			Pilates								
								Tartanplatz Hassenbockstadion:								
								18.30 - 19.30	Cross.Fitness OUTDOOR							

* Kurs 14-tägig in den A-Wochen (ungerade KWs)

Gültig ab September 2025 - Änderungen vorbehalten

Kursraum 1	2.OG im ME.Fitness, Schulten Sundern 6
Kursraum 2	EG im ME.Fitness, Schulten Sundern 6
Kursraum 3	Gymnastikraum Franziskushalle Mesum

Anmeldung Kurse über
unsere Sportmeo App

