

KURSPLAN



Stand 09.08.2026 — der jeweils aktuelle Plan: fitmax.studios-in-motion.de

MONTAG

08:00 – 09:00
Pilates

Kursraum 1 · Lisa M.

12:15 – 13:00
HIIT

Kursraum 1 · Tom K.

17:00 – 18:00
Rückenfit

Kursraum 2 · Tom K.

18:00 – 19:00
Step

Kursraum 1 · Sarah W.

19:00 – 20:00
LesMills...

Kursraum 2 · Mike B.

DIENSTAG

08:00 – 09:00
Wirbelsäulen-...

Kursraum 1 · Anna L.

17:00 – 18:00
Wirbelsäulen-...

Kursraum 2 · Jonas R.

18:00 – 19:00
Spinning

Cycling Arena · Lisa M.

19:00 – 19:45
LesMills Core®

Kursraum 2 · Tom K.

20:00 – 21:00
LesMills...
Ab 01.09. startet der...

Kursraum 1 · Sarah W.

MITTWOCH

08:30 – 09:30
LesMills...

Kursraum 2 · Mike B.

17:00 – 18:00
Faszientraining

Kursraum 1 · Anna L.

18:00 – 19:00
Salsation

Kursraum 2 · Jonas R.

19:00 – 20:00
Pilates

Kursraum 1 · Lisa M.

20:00 – 21:00
Rückenfit

Kursraum 2 · Tom K.

DONNERSTAG

08:30 – 09:30
Spinning

Cycling Arena · Sarah W.

08:30 – 09:30
Faszientraining

Kursraum 2 · Mike B.

12:15 – 13:00
Yoga

Kursraum 2 · Anna L.

19:00 – 19:45
Tabata

Kursraum 1 · Anna L.

20:00 – 21:00
LesMills...

Kursraum 2 · Jonas R.

FREITAG

08:30 – 09:30
Rückenfit

Kursraum 1 · Lisa M.

12:15 – 13:00
HIIT

Kursraum 1 · Mike B.

17:00 – 18:00
Rückenfit

Kursraum 2 · Tom K.

18:00 – 19:00
Salsation

Kursraum 1 · Sarah W.

19:00 – 20:00
Zumba®

Kursraum 1 · Sarah W.

SAMSTAG

10:00 – 11:00
Yoga

Neuer Kurs -...
Kursraum 2 · Anna L.

11:00 – 12:00
Zumba®

Kursraum 1 · Sarah W.

12:00 – 13:00
LesMills...

Kursraum 2 · Mike B.

14:00 – 14:45
HIIT

Kursraum 1 · Tom K.

SONNTAG

09:30 – 10:30
Fit in den Morgen

Kursraum 2 · Lisa M.

10:30 – 11:30
Rückenfit

Kursraum 1 · Anna L.

11:30 – 12:30
Zumba®

Kursraum 1 · Mike B.

17:00 – 18:00
Yoga

Kursraum 2 · Anna L.

■ Rücken & Gelenktraining
 ■ Herz & Kreislauftraining
 ■ Yoga & Entspannung
 ■ Figur & Muskeltraining

Alle Angaben ohne Gewähr · kurzfristige Änderungen im Studio & online