

Unser Kursplan Juni 2026 - Euer Team vom Fitness Center heruM Galerie

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Zirkeltraining Fläche	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Fläche					
10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1		10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1	10:00 - 11:00 Body Workout Kursraum 1	10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Fläche	
	11:00 - 12:00 Body Workout Kursraum 1		11:00 - 11:30 Bauch Spezial Kursraum 1		11:00 - 12:00 Body Workout Kursraum 1	11:00 - 12:00 Indoor Cycling MyRide / KR 2
					12:00 - 12:30 Stretch n' FlexX Kursraum 1	
			17:00 - 18:00 Functional Action Fläche	16:00 - 17:00 Indoor Cycling MyRide / KR 2	Fitness heruM Galerie GmbH Winziger Platz 12 59872 Meschede Tel.: 0291 / 14497700 www.fitness-herum-galerie.de Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00h - 23.00 Uhr Sa - So 9.00h - 21.00 Uhr Feiertage 10.00h - 18.00 Uhr Kursplan gültig ab 01.06.2026 Änderungen vorbehalten	
18:00 - 19:00 Body Workout Kursraum 1	18:00 - 19:00 Indoor Cycling MyRide / KR 2	19:00 - 20:00 Body Style Kursraum 1				
19:00 - 19.30 Stretch n' FlexX Kursraum 1	19:00 - 20:00 Functional Action Fläche	20:00 - 20:30 Stretch&Relax Kursraum 1				
19:30 - 20:30 Starker Rücken Kursraum 1	19:00 - 20:00 Zumba Kursraum 1					

Power Workout: Effektives Ganzkörpertraining mit versch. Hilfsmitteln zur Steigerung der Kondition und Kraft

Strong n' FlexX: Powertraining aus der Körpermitte kombiniert mit Entspannungs- und Dehnübungen

Rückenfit / Starker Rücken: Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

YOGA: Körperliche Übungen in Kombination mit Atemübungen und Meditation, Schwerpunkt: Lösung von Blockaden

ZUMBA: "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining

Stretch & Relax: Verschiedene Entspannungs- und Dehnübungen

Body Workout: Ganzkörpertraining mit Fokus Bauch Beine Po

Bauch Spezial: 30min Powerbauchtraining

Zirkeltraining: gemeinsames Zirkeltraining auf der Fläche zur Stärkung des gesamten Körpers

Indoor Cycling Myride: gemeinschaftliches Radfahren auf verschiedenen Landschaften mit virtuellem Instructor

Functional Action: Intervalltraining an unserem Cross Cage

 Änderungen zum Vormonat