

Unser Kursplan Mai 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 02.05.2026 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 | 18:00 - 19:00 Zumba Kursraum 1 | | | |
| 19:00 - 19:30 Stretch n' FlexX Kursraum 1 | 19:00 - 20:00 Functional Action Fläche | 20:00 - 20:30 Strech&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