

Unser Kursplan August 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 Indoor Cycling MyRide / KR 2
			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	
18:30 - 19:30 Functional Action Kursraum 1	18:00 - 19:00 Indoor Cycling MyRide / KR 2	18:30 - 19:30 Functional Action Kursraum 1				
19:30 - 20:00 Stretch n' FlexX Kursraum 1	19:00 - 20:00 Functional Action Fläche	19:30 - 20:00 Stretch n' FlexX Kursraum 1			Kursplan gültig ab 01.08.2026 Änderungen vorbehalten	
	19:00 - 20:00 Zumba Kursraum 1					

Functional Action Kurs: Fitness- und Trainingssystem für ganzheitliches Körpertraining

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

Rückenfit: Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

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 Fläche: Intervalltraining an unserem Cross Cage

Änderungen zum Vormonat