

**Unser Kursplan März 2026 - Euer Team vom Fitness Center heruM Galerie**

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>09:00 - 10:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Fläche	<b>09:00 - 10:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Fläche					
<b>10:00 - 11:00</b> <b>Rückenfit</b> Kursraum 1		<b>10:00 - 11:00</b> <b>Rückenfit</b> Kursraum 1	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Body Workout</b> Kursraum 1	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Rückenfit</b> Kursraum 1	<b>09:00 - 10:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Fläche	
	<b>11:00 - 12:00</b> <b>Body Workout</b> Kursraum 1		<b>11:00 - 11:30</b> <b>Bauch Spezial</b> Kursraum 1		<b>11:00 - 12:00</b> <b>Body Workout</b> Kursraum 1	<b>11:00 - 12:00</b> <b>Indoor Cycling</b> MyRide / KR 2
					<b>12:00 - 12:30</b> <b>Stretch n' FlexX</b> Kursraum 1	
			<b>17:00 - 18:00</b> <b>Functional Action</b> Fläche	<b>16:00 - 17:00</b> <b>Indoor Cycling</b> MyRide / KR 2	Fitness heruM Galerie GmbH Winziger Platz 12 59872 Meschede Tel.: 0291 / 14497700 www.fitness-herum-galerie.de  <b>Öffnungszeiten:</b> Mo - Fr 8.00h - 23.00 Uhr Sa - So 9.00h - 21.00 Uhr Feiertage 10.00h - 18.00 Uhr  Kursplan gültig ab 01.03.2026 Änderungen vorbehalten	
<b>18:00 - 19:00</b> <b>Body Workout</b> Kursraum 1	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Indoor Cycling</b> MyRide / KR 2	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Body Style</b> Kursraum 1	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Zumba</b> Kursraum 1			
<b>19:00 - 19:30</b> <b>Stretch n' FlexX</b> Kursraum 1	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Functional Action</b> Fläche	<b>19:00 - 19:30</b> <b>Strech&amp;Relax</b> Kursraum 1				
<b>19:30 - 20:30</b> <b>Starker Rücken</b> Kursraum 1	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Zumba</b> 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