

KURSPLAN ROTTENBURG

gültig ab 1.5.2022



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Kurse	Rehasport/ VIKOTraining	Kurse	Rehasport/ VIKOTraining	Kurse	Rehasport	Kurse	Rehasport	Kurse	Rehasport	Kurse		Kurse	
09:15-10:20 BODYPUMP M		09:15-10:00 LM TONE A		08:00-09:00 Wake Up Yoga A		09:15-10:15 Wirbelsäule A		08:10-09:10 Wirbelsäule A		10:15-11:15 BODYATTACK A/M		10:15-11:15 Wirbelsäule A	
10:30-11:30 BODYBALANCE A/M	10:00-10:30 VIKO- Training A	10:10-11:10 Wirbelsäule A		09:05-10:05 Pilates M		10:25-11:25 BODYBALANCE A/M		09:20-10:25 BODYPUMP A/M	9:00-09:45 Reha- Sport	11:20-12:20 BODYBALANCE A		11:25-12:25 BODYPUMP A /M	
								10:35-11:35 ZUMBA A	10:00-10:45 Reha- Sport				
			14:00-14:45 Reha- Sport							14:30-15:45 ZUMBA A/M			
16:00-16:45 Pilates A		16:15-17:15 Nordic Walking A								16:30-17:35 BODYPUMP A/M			
17:00-17:55 Wirbelsäule A		17:30-18:30 ZUMBA A		17:00-18:00 Faszien-Fitness/ Blackroll A		17:30-18:25 Stepstyling A/M		17:30-18:30 BODYATTACK A/M					
18:05-19:05 BODYWORX A/M		18:35-19:35 BODYATTACK A/M	18:00-18:30 VIKO- Training A	18:05-19:10 BODYPUMP A/M	18:00-18:45 Reha- Sport	18:30-19:30 BODYCOMBAT A/M		18:40-19:45 BODYPUMP A/M					
19:15-20:30 Hatha Yoga Kreativ A	19:00-19:30 VIKO- Training A	19:40-20:10 LM CORE A/M		19:15-20:15 BODYBALANCE A/M	19:00-19:45 Reha- Sport	19:30-20:30 Kräftigung & Stretch A	19:00-19:45 Reha- Sport	19:50-20:50 BODYBALANCE A/M					
							20:00-20:45 Reha- Sport						

- Gesundheit/Entspannung
- allgemeine Fitness
- Cardio Training

Alle Kurse mit Anmeldung – MAPET APP

KURSNIVEAU A: Alle
M: Mittelstufe
F: Fortgeschritten

LESMILLS Mapet ist exklusives
Platinum LESMILLS Studio



VIKO-Training offene Trainingsstunde
ohne Anmeldung
Reha-Sport nur mit gültiger Verordnung

www.mapet.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo,Di,Do: 09:00–22:00
Mi+Fr: 07:00–22:00
Sa+So: 10:00–18:00
FEIERTAGE siehe Homepage

Klimaanlage im Kursraum

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

KURSPLAN TÜBINGEN

gültig ab 1.5.2022



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Kurse	Rehasport/ VIKOTraining	Kurse	Rehasport	Kurse	Rehasport/ VIKOTraining	Kurse	Rehasport	Kurse	Rehasport	Kurse		Kurse	
09:15-10:15 Faszien- Bodystyling A		09:15-10:15 Step A/M		09:15-10:15 Wirbelsäule A		08:00-09:00 Wake Up Yoga entfällt 28.7.-10.9. A		09:15-10:15 Bodystyling A	9:30-10:15 Reha- Sport	10:15-11:15 Pilates A		10:15-11:15 Bodystyling A	
10:25-11:30 BODYPUMP M	10:00-10:30 VIKO- Training A	10:25-11:25 Pilates A		10:25-11:25 Yoga Stretch A		09:15-10:20 BODYPUMP M		10:25-11:25 Step M		11:25-12:30 BODYPUMP M		11:25-12:25 BODYJAM M	
11:40-13:10 Hatha Yoga Kreativ A						10:30-11:30 BODYBALANCE A/M		11:35-12:50 Vinyasa Yoga A		12:35-13:20 Faszien-Fitness/ Blackroll entfällt 28.7.-10.9. A		12:35-13:35 BODYBALANCE A/M	
			14:00-14:45 Reha- Sport		13:00-13:45 Reha- Sport			15:30-16:30 Faszien-Fitness/ Blackroll A		14:15-15:15 Wirbelsäule A		14:00-15:30 Kurs Specials siehe Aushang	
16:15-17:15 Pilates A				16:00-17:00 Faszien Fitness/ Blackroll A		16:00-17:00 Myofasziales Beweglichkeitstr. entfällt 28.7.-10.9. A		16:35-17:35 Wirbelsäule A		15:20-16:20 ZUMBA A		15:40-16:45 BODYPUMP M	
17:20-17:50 BODYSTEP M		17:20-18:20 Wirbelsäule A		17:05-18:05 Pilates A	18:00-18:30 VIKO- Training A	17:30-18:35 BODYPUMP M	17:00-17:45 Reha- Sport	17:40-18:25 ZUMBA A		16:25-17:25 BODYBALANCE A/M			
17:55-19:00 BODYPUMP M		18:25-19:10 ZUMBA A		18:10-19:10 BODYJAM M/F	18:00-18:45 Reha- Sport	18:40-19:40 BODYATTACK M		18:30-19:30 Step M					
19:05-20:00 Fit im Sommer/ Skigymnastik M	19:00-19:30 VIKO- Training A	19:20-20:25 BODYPUMP M		19:20-20:25 BODYPUMP M	19:00-19:45 Reha- Sport	19:50-21:35 Sivananda Yoga A	19:50-20:20 LM Core (im Reharaum) M	19:40-20:45 BODYPUMP M					
20:10-21:40 Yoga & Mantra Gesang A		20:30-21:30 BODYBALANCE A/M		20:30-21:30 BODYBALANCE M									

Gesundheit/Entspannung

allgemeine Fitness

Cardio Training

Alle Kurse mit Anmeldung – MAPET APP

KURSNIVEAU

A: Alle
M: Mittelstufe
F: Fortgeschritten

LESMILLS

Mapet ist exklusives
Platinum LESMILLS Studio

ZUMBA

VIKO-Training

offene Trainingsstunde
ohne Anmeldung

Reha-Sport

nur mit gültiger Verordnung

www.mapet.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo,Mi,Fr: 09:00–22:00
Di+Do: 07:00–22:00
Sa+So: 10:00–18:00
FEIERTAGE siehe Homepage

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.