



MEHR.
KURSE.



TÜBINGEN

KURSPLAN TÜBINGEN

gültig ab 1.5. 2025



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum	Kursraum	Reharaum
09:15-10:15 Faszien- Bodystyling		09:15-10:15 Step E/M		09:15-10:15 Wirbelsäule		08:30-09:35 BODYPUMP M LM		09:15-10:15 Bodystyling	9:30-10:15 Reha- Sport	10:15-11:20 Faszien-Pilates		10:15-11:15 Bodystyling	
10:25-11:30 BODYPUMP M LM		10:25-11:25 Pilates		10:25-11:40 Yoga Stretch		09:40-10:40 BODYBALANCE M LM		10:25-11:10 Stretching M		11:30-12:35 BODYPUMP M LM		11:25-12:25 BODYJAM M/F LM	
11:40-13:10 Yoga Kreativ		11:30-12:30 Jump & Tone M/F						11:15-12:15 Step M Termine siehe App! entfällt 31.7.-14.9.				12:35-13:35 BODYBALANCE M LM	
			14:00-14:45 Reha- Sport		13:00-13:45 Reha- Sport					14:30-15:30 SUMBA			
16:15-17:15 Pilates		16:15-17:15 Gelenk- beweglichkeit & Autogenes Training		16:10-17:10 Mobility entfällt 1.7.-14.9.		16:00-17:00 Myofasziales Beweglichkeits- training		16:35-17:35 Wirbelsäule		15:45-16:45 BODYBALANCE M LM		15:40-16:45 BODYPUMP M LM	
17:20-17:50 BODYSTEP M LM		17:20-18:20 Wirbelsäule		17:15-18:15 Pilates		17:30-18:35 BODYPUMP M LM	17:00-17:45 Reha- Sport	17:40-18:40 ZUMBA 		17:00-18:30 Kurs- Specials siehe Aushang			
17:55-19:00 BODYPUMP M LM	18:40-19:00 Bauch	18:25-19:10 ZUMBA 	18:00-18:45 Reha- Sport	18:25-19:25 Jumping Fitness M/F	18:00-18:45 Reha- Sport	18:40-19:40 BODYATTACK M/F LM		18:50-19:55 BODYPUMP M LM		Mini-Workout 15' auf der Trainingsfläche Mo 10:30 – Mobility 18:00 – Kraft Mi 10:30 – Kraft 18:00 – Kraft Do 18:00 – Kraft ohne KURS-ADD-ON			
19:05-20:00 Fit für den Sommer (Skigymnastik)		19:20-20:25 BODYPUMP M LM	19:00-19:45 Reha- Sport	19:40-20:45 BODYPUMP M LM	19:00-19:45 Reha- Sport	19:50-21:05 Yoga	19:50-20:20 LM CORE Bauch & Rücken M entfällt 31.7.-14.9.	20:10-21:10 Jumping Fitness M/F entfällt 1.8.-31.8.					
20:10-21:40 Yoga & Mantra Gesang		20:30-21:30 BODYBALANCE M LM											

ÖFFNUNGS- UND SERVICEZEITEN (siehe auch Homepage)
Mo-Fr: 06:00–22:30 geöffnet
09:00–22:00 Service
Sa, So, Feiertage: 08:00–20:00 geöffnet
10:00–18:00 Service

Zutritt außerhalb der Servicezeiten nur mit gebuchtem
MEHR TRAININGSZEIT ADD-ON (gratis)

Vor Kursbeginn einchecken am
Kursraum-Terminal erforderlich

Gesundheit/Entspannung
 allgemeine Fitness
 Cardio Training

KURSNIVEAU E: Einsteiger
M: Mittelstufe
F: Fortgeschritten

LESMILLS Mapet ist exklusives
Platinum LESMILLS
Studio

ZUMBA

Reha-Sport nur mit gültiger
Verordnung

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.mapet.de