



MEHR.
KURSE.



ROTTENBURG

KURSPLAN ROTTENBURG

gültig ab 1.5.2026



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum	Kursraum	Faszienraum
09:15-10:20 BODYPUMP M		09:10-10:10 Faszien-Fitness/ Blackroll		08:10-09:10 Yoga Flow		09:15-10:15 Wirbelsäule		08:10-09:10 Wirbelsäule		10:15-11:15 Jump & Tone M/F		10:15-11:15 Wirbelsäule	
10:30-11:30 BODYBALANCE M		10:15-11:15 Wirbelsäule		09:15-10:15 Pilates		10:25-11:25 BODYBALANCE M		09:15-10:20 BODYPUMP M		11:20-12:20 BODYBALANCE M		11:25-12:30 BODYPUMP M	
		13:00-13:45 Reha- Sport		10:25-11:25 Jump & Tone (ca. alle 2 Wo.siehe App) M/F (entfällt ab 1.9.)		11:30-12:00 Meditation (entfällt 30.7.-12.9.)		11:30-12:15 Reha- Sport					
15:00-15:45 Reha- Sport		14:00-14:45 Reha- Sport								14:45-15:45 ZUMBA 			
16:00-16:45 Bauch & CORE		16:20-17:05 Reha- Sport						16:25-17:25 Pilates		16:00-17:05 BODYPUMP M		15:30-17:30 Kurs- Specials (siehe App)	
16:50-17:50 Wirbelsäule		17:15-18:15 Jump & Tone M/F		17:15-18:15 Faszien-Fitness/ Blackroll		17:15-18:00 Jump & Tone M/F		17:30-18:35 BODYPUMP M					
18:00-19:00 BODYWORX M		18:20-18:50 Bauch & CORE		18:20-19:25 BODYPUMP M	18:15-19:00 Reha- Sport (entfällt ab 26.8.)	18:05-19:05 Dance M		18:40-19:40 BODYATTACK M/F		Vor Kursbeginn einchecken am Kursraum-Terminal erforderlich Gesundheit/Entspannung allgemeine Fitness Cardio Training Klimaanlage im Kursraum KURSNIVEAU E: Einsteiger M: Mittelstufe F: Fortgeschritten Kurs in Testphase LESMILLS Mapet ist exklusives Platinum LESMILLS Studio ZUMBA nur mit gültiger Verordnung Reha-Sport			
19:10-20:10 BODYBALANCE M (entfällt ab 27.7.)		18:55-19:55 BODYATTACK M/F		19:30-20:30 BODYBALANCE M	19:15-20:00 Reha- Sport (entfällt ab 26.8.)	19:15-20:30 Yoga (entfällt 30.7.-12.9.)							
19:10-19:55 Jump & Tone M ab 21.9.		20:05-20:50 Reha- Sport											

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)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.mapet.de