



MEHR.  
KURSE.



TÜBINGEN

# KURSPLAN TÜBINGEN

gültig ab 1.5. 2026



| MONTAG                                                  |                                           | DIENSTAG                                                        |                               | MITTWOCH                                              |                               | DONNERSTAG                                                                           |  | FREITAG                                                             |  | SAMSTAG                                                                                                                                                         |  | SONNTAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Kursraum                                                |                                           | Kursraum                                                        |                               | Kursraum                                              |                               | Kursraum                                                                             |  | Kursraum                                                            |  | Kursraum                                                                                                                                                        |  | Kursraum                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 09:15-10:15<br>Faszien-<br>Bodystyling                  |                                           | 09:15-10:15<br>Step<br><br>E/M                                  |                               | 09:15-10:15<br>Wirbelsäule                            |                               | 08:30-09:35<br>BODYPUMP<br><br>M                                                     |  | 09:15-10:15<br>Bodystyling                                          |  | 10:15-11:20<br>Faszien-Pilates                                                                                                                                  |  | 10:15-11:15<br>Bodystyling                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 10:25-11:30<br>BODYPUMP<br><br>M                        |                                           | 10:25-11:25<br>Pilates                                          |                               | 10:25-11:40<br>Yoga Stretch                           |                               | 09:40-10:40<br>BODYBALANCE<br><br>M                                                  |  | 10:25-11:10<br>Stretching<br><br>M                                  |  | 11:30-12:35<br>BODYPUMP<br><br>M                                                                                                                                |  | 11:25-12:25<br>BODYJAM<br><br>M/F                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 11:40-13:20<br>Yoga                                     | 13:30-14:15<br>Reha-<br>Sport             | 11:30-12:30<br>Jump & Tone<br><br>M/F<br>(entfällt ab 30.7.)    |                               |                                                       |                               |                                                                                      |  | 11:15-12:15<br>Step<br><br>M<br>(ca. alle 2 Wo. siehe App)          |  | 12:40-13:10<br>LM CORE<br>Bauch & Rücken<br>M<br>(entfällt ab 23.5.)                                                                                            |  | 12:40-13:40<br>BODYBALANCE<br><br>M                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                         | 14:25-15:10<br>Reha-<br>Sport             |                                                                 | 14:30-15:15<br>Reha-<br>Sport |                                                       | 14:15-15:00<br>Reha-<br>Sport |                                                                                      |  | 15:30-16:30<br>Vinyasa Yoga                                         |  | 14:30-15:30<br>ZUMBA<br>                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 16:15-17:15<br>Pilates                                  |                                           | 16:15-17:15<br>Gelenk-<br>beweglichkeit &<br>Autogenes Training | 15:25-16:10<br>Reha-<br>Sport | 16:10-17:10<br>Mobility<br><br>(entfällt 27.5.-12.9.) | 15:10-15:55<br>Reha-<br>Sport | 16:00-17:00<br>Myofasziales<br>Beweglichkeits-<br>Training<br>(entfällt 30.7.-12.9.) |  | 16:35-17:35<br>Wirbelsäule                                          |  | 15:35-16:35<br>BODY & MIND<br><br>M                                                                                                                             |  | 15:40-16:45<br>BODYPUMP<br><br>M                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 17:20-17:50<br>BODYSTEP<br><br>M                        |                                           | 17:20-18:20<br>Wirbelsäule                                      |                               | 17:15-18:15<br>Pilates                                |                               | 17:30-18:35<br>BODYPUMP<br><br>M                                                     |  | 17:40-18:40<br>ZUMBA<br>                                            |  | 17:00-18:30<br>Kurs-<br>Specials<br><br>(siehe App)                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 17:55-19:00<br>BODYPUMP<br><br>M                        | auf Empore<br>18:40-19:00<br>Bauch Xpress | 18:25-19:15<br>ZUMBA<br>                                        |                               | 18:25-19:25<br>Jumping<br>Fitness<br><br>M/F          |                               | 18:40-19:40<br>BODYATTACK<br><br>M/F                                                 |  | 18:50-19:55<br>BODYPUMP<br><br>M                                    |  | <b>Mini-Workouts</b><br><br>15' auf der Empore,<br>ohne KURS-ADD-ON<br><br>Mo 10:30 – Mobility<br><br>Mi 10:30 – Kraft<br>18:00 – Kraft<br><br>Do 18:00 – Kraft |  | <b>Vor Kursbeginn einchecken am<br/>Kursraum-Terminal erforderlich</b><br><br>Gesundheit/Entspannung<br>allgemeine Fitness<br>Cardio Training<br><br>KURSNIWEAU E: Einsteiger<br>M: Mittelstufe<br>F: Fortgeschritten<br><br><br>LESMILLS Kurs in Testphase<br><br>Mapet ist exklusives<br>Platinum LESMILLS<br>Studio |  |
| 19:05-20:00<br>Fit für den Sommer<br><br>(Skigymnastik) |                                           | 19:20-20:25<br>BODYPUMP<br><br>M                                |                               | 19:40-20:45<br>BODYPUMP<br><br>M                      |                               | 19:45-20:15<br>LM CORE<br>Bauch & Rücken<br>M                                        |  | 20:05-21:05<br>Jumping Fitness<br><br>M/F<br>(entfällt 30.7.-12.9.) |  |                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 20:10-21:40<br>Yoga &<br>Mantra Gesang                  |                                           | 20:30-21:30<br>BODYBALANCE<br><br>M                             |                               |                                                       |                               | 20:25-21:40<br>Yoga<br><br>(entfällt 30.7.-12.9.)                                    |  |                                                                     |  |                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

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

ZUMBA  
  
 Reha-Sport nur mit gültiger  
Verordnung