



MEHR.
KURSE.



TÜBINGEN

KURSPLAN TÜBINGEN

gültig ab 1.10. 2026



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
09:15-10:15 Faszien- Bodystyling		09:15-10:15 Step E/M		09:15-10:15 Wirbelsäule		08:30-09:35 BODYPUMP M		09:15-10:15 Bodystyling		10:15-11:20 Faszien-Pilates		10:15-11:15 Bodystyling	
10:25-11:30 BODYPUMP M		10:25-11:25 Pilates		10:25-11:40 Yoga Stretch		09:40-10:40 BODYBALANCE M		10:25-11:10 Stretching M		11:30-12:35 BODYPUMP M		11:25-12:25 BODYJAM/ Dance Fitness M/F	
11:40-13:20 Yoga	13:30-14:15 Reha- Sport							11:15-12:15 Step M (ca. alle 2 Wo. siehe App)				12:35-13:35 BODYBALANCE M	
	14:25-15:10 Reha- Sport		14:30-15:15 Reha- Sport		14:15-15:00 Reha- Sport			15:30-16:30 Vinyasa Yoga		14:30-15:30 ZUMBA 			
16:15-17:15 Pilates		16:15-17:15 Gelenk- beweglichkeit & Autogenes Training	15:25-16:10 Reha- Sport	16:10-17:10 Mobility	15:10-15:55 Reha- Sport	16:00-17:00 Myofasziales Beweglichkeits- Training		16:35-17:35 Wirbelsäule		15:35-16:35 BODY & MIND M		15:40-16:45 BODYPUMP M	
17:20-17:50 BODYSTEP M		17:20-18:20 Wirbelsäule		17:15-18:15 Pilates		17:30-18:35 BODYPUMP M		17:40-18:40 ZUMBA 		17:00-18:30 Kurs- Specials (siehe App)			
17:55-19:00 BODYPUMP M	auf Empore 18:40-19:00 Bauch Xpress	18:25-19:15 ZUMBA 		18:25-19:25 Jumping Fitness M/F		18:40-19:40 BODYATTACK M/F		18:50-19:55 BODYPUMP M		Mini-Workouts 15' auf der Empore, ohne KURS-ADD-ON Mo 10:30 – Mobility Mi 10:30 – Kraft 18:00 – Kraft			
19:05-20:00 Skigymnastik (Fit für den Sommer)		19:20-20:25 BODYPUMP M		19:40-20:45 BODYPUMP M		19:45-20:15 LM CORE Bauch & Rücken M		20:05-21:05 Jumping Fitness M/F					
20:10-21:40 Yoga & Mantra Gesang		20:30-21:30 BODYBALANCE M				20:25-21:40 Yoga							

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.

Vor Kursbeginn einchecken am
Kursraum-Terminal erforderlich

■ Gesundheit/Entspannung
■ allgemeine Fitness
■ Cardio Training

KURSNIVEAU E: Einsteiger
M: Mittelstufe
F: Fortgeschritten

Kurs in Testphase

LM LESMILLS Mapet ist exklusives
Platinum LESMILLS
Studio



■ Reha-Sport nur mit gültiger
Verordnung

www.mapet.de