

KURSPLAN Sommer 2026

gültig ab 11.05.2026

Kursplan auch unter:
www.m1-fitness.de

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Yoga 🐾 9.15 – 10.20 Yogilates 🐾 10.30 – 11.20		Rückenfit & Dehnen 9.30 – 10.30		Reha-Sport 🐾 9.00 – 9.45 Reha-Sport 🐾 10.00 – 10.45 Physio-Sprechstd. 🐾 10.00 – 11.00	Body Styling 🐾 9.30 – 10.20 Pilates 🐾 10.30 – 11.20	Rückenfit & Dehnen 9.30 – 10.30		Reha-Sport 🐾 9.00 – 9.45 Reha-Sport 🐾 10.00 – 10.45	Body Styling 🐾 9.15 – 10.10 Cycling 🐾 10.30 – 11.20		Cycling 10.00 – 10.50 Body Styling 11.15 – 12.10
Reha-Sport 17.15 – 18.00 HIT 18.10 – 19.05 Boxen/ Fitboxen 19.15 – 20.45	BBP 18.10 – 19.00 Rücken-Balance 19.10 – 20.00 Physio-Sprechstd. 19.00 – 20.00	BBP 18.00 – 18.50 Sixpack & Core 19.00 – 19.30 Reha-Sport 20.00 – 20.45	Step 18.00 – 18.50 Body Styling 19.00 – 19.50 Summer Cycling 20.00 – 20.50	Salsation 18.00 – 19.00	Physio WS 18.15 – 19.10 HIT 19.30 – 20.25	BBP on Fire 17.30 – 18.20 Summer Yoga 18.30 – 20.00	Reha-Sport 17.30 – 18.15 Body Styling 18.30 – 19.20 Cycling 19.30 – 20.20		Pamp 17.45 – 18.40 Yoga Basic & Entspannung 18.50 – 20.05 Cycling 19.00 – 19.50		Kurs-Schwerpunkte: 🟥 Ausdauer 🟦 Kräftigung und Straffung 🟩 Beweglichkeit und Entspannung 🟨 Kampfsportorientiert 🟪 Rücken 🟪 Physiosprechstunde 🟨 Reha-Sport • nur mit ärztlicher Verordnung/Rezept 🐾 Kurse mit Kinderbetreuung

Öffnungszeiten:

MO / MI 06.30 – 22.30 Uhr
 DI 09.15 – 22.30 Uhr
 DO 09.15 – 22.00 Uhr
 FR 06.30 – 22.00 Uhr

SA / FT 10.00 – 18.00 Uhr
 SO 09.00 – 20.00 Uhr

Kinderbetreuung: 🐾

MO / MI / FR 09.00 – 12.00 Uhr

KURSBESCHREIBUNG

Kurse mit Schwerpunkt Ausdauer

Step

Das ultimative Ausdauer- und Fettverbrennungstraining für dich!

HIT

High Intensity Training – Ganzkörpertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Einfach – intensiv – effektiv.

Salsation

Ein Tanz-Fitnessprogramm. Eine Mischung aus verschiedenen Tanzstilen wie Salsa, Jazz und Mambo mit Fitnessübungen kombiniert.

Cycling

Effektives, herzfrequenzkontrolliertes Ausdauertraining mit motivierender Musik.

Cycling

Abwechslungsreicher Fahrspaß für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Verbessere deine Ausdauer und Kondition. Festige dein technisches Können. Schwitzen garantiert!

Summer Cycling

Eine Fortgeschrittenen- bis Profistunde mit interessantem Streckenprofil. Lass dich überraschen! Bei schönem Wetter natürlich draußen.

Kurse mit Schwerpunkt Beweglichkeit und Entspannung

Pilates

Kräftigungs- und Dehnübungen für deine Rumpfmuskulatur. Diese Übungen wirken den Alltagsbelastungen entgegen und verbessern gezielt deine Körperhaltung. Für einen langfristig gesunden Rücken!

Yoga

Klassisches Yoga, bei dem der körperliche Aspekt in Form von Kräftigung und Dehnung zur Verbesserung deiner Körperhaltung und Ausrichtung im Vordergrund steht. Meditative Elemente, Atmung und Entspannung runden den Kurs ab.

Yogilates

Eine Kombination aus Elementen von Yoga und Pilates. Zur Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers.

Kampfsportorientierte Kurse

Boxen / Fitboxen

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkämpfer!!! Das optimale Ganzkörpertraining für dich, welches Fitness, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer vereint.

Kurse mit Schwerpunkt Kräftigung und Straffung

BBP

Die ultimative Kräftigung und Straffung für deine Bauch-Beine-Po Muskulatur mit verschiedenen Zusatzgeräten.

NEU: BBP on Fire

Kraftvolles Intervalltraining mit Kleingeräten für Bauch, Beine und Po: Intensives Cardio im Wechsel mit Kräftigungsübungen - effektiv, fordernd und ideal zur Fettverbrennung und zur gezielten Formung.

Body Styling

Training für deinen ganzen Körper! Kleingeräte (Hanteln, Tubes,...) kommen hier zum Einsatz.

Pamp

Dein Kraftausdauer- und Koordinationstraining mit Kurz- und Langhantel sowie individuellen Gewichten. Zur Körperperformance für Frauen und Männer bestens geeignet.

Sixpack & Core

Spezielles Training zur intensiven Stärkung von Bauch- und Rumpfmuskulatur, um die Körperstabilität zu verbessern.

Kurse mit Schwerpunkt Rücken

Physio-WS / Rückenfit & Dehnen (Wirbelsäulengymnastik)

Qualifizierte Übungen für deine Rumpfmuskulatur (Rücken & Bauch) um Verspannungen und Rückenbeschwerden vorzubeugen und dein muskuläres Gleichgewicht zu erhalten!

Rücken-Balance

Mit Hilfe fließender Kraftübungen verbesserst du gezielt deine Körperhaltung und Rückenmuskulatur. Bewusste Atemtechnik und Faszientraining bringen dich wieder in dein natürliches Gleichgewicht.

Physiosprechstunde

Du, als M1 Premium Mitglied, bekommst eine kostenlose Beratung durch unseren Physiotherapeuten. Anmeldung an der Theke.

Reha-Sport

- nur mit ärztlicher Verordnung / Rezept
 - Anmeldung im M1
- Reha-Sport wird vom Arzt verschrieben und richtet sich insbesondere an Menschen mit Rückenschmerzen, Bandscheibenproblemen, Gelenkschäden und muskulären Dysbalancen.