



Kursplan

Jederzeit spontaner
gratis Probekurs
möglich!



Stand 01.09.2023

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
08.00		08.00		08.00		08.00		08.00			
08.30	Bodyzirkel-Kraft (F) Der Intervallzirkel für mehr Power & Kraft	08.30		08.30		08.50		08.30		Kursraum belegt !	
50 Min.		09.00		09.00	Kursraum belegt !	09.00	Bodyzirkel-Core (M) Der Zirkel für mehr Kraft in der Körpermitte	09.00			
09.30	Rücken & Flexibar (E-M) Übungen mit Schwingstab + Rückenkraft	09.30	Bodyworkout (M) Das variationsreiche Ganzkörper Workout	60 Min.		50 Min.		Yoga light (E) Leichte Yogagymnastik für die Gelenke und Entspannung	09.15		AOK - Kurse 8 Wochen kostenfrei für AOK Versicherte. Termin siehe www.mellyskursraum.de
50 Min.		50 Min.		60 Min.	10.00	60 Min.					
10.30	Faszien & Yoga (E) Faszienmassage und leichte Yogadehnübungen	10.30	Fit mit Stuhl (E) Sanfte Vitalgymnastik im Sitzen & Stehen mit Stuhl	10.30		50 Min.	Personal-Training individuell	10.30	Präventionskurs 8 Wochen von gesetzlichen K.K. bezuschusst. Termin siehe www.mellyskursraum.de	Aktion	Aktion
50 Min.		50 Min.		11.00	60 Min.	11.00		60 Min.			
16.15	AOK - Kurse 8 Wochen kostenfrei für AOK Versicherte. Termin siehe www.mellyskursraum.de	14.30	Kursraum belegt !	60 Min.	After-Work-Yoga (E-M) Ruhiges Yoga zum Feierabend	60 Min.	Personal-Training individuell		Aktuelle Aktion siehe unter: Wochenendaktionen: www.mellyskursraum.de		
60 Min.		60 Min.		17.00		50 Min.		17.00		60 Min.	
17.30	Bodyzirkel-Cardio (M-F) Schwitzen & Cardio im Ganzkörper- Intervallzirkel 🥵	17.30	Kursraum belegt !	50 Min.	Combat Intervall (F) Das intensive - intervall & Kampfsport Workout 🥵	50 Min.	Pilates & Core (E-M) Beweglichkeit & Kraft für Rücken & Körpermitte	16.00	Kursraum belegt !		
50 Min.		90 Min.		18.10		18.00		17.15			
18.30	Toning- Yogaflow (M) Das Yoga & kraftvollen mit fließenden Elementen	19.00	Aktion mit Gastrainer: Bodytone (E) Das variationsreiche Ganzkörper Workout	50 Min.	Body-Pump-Mix (M) Der Bodyforming-Mix mit Langhantel und Gewichten	50 Min.	Intervall- HIT Zirkel (M-F) Der Kraft+Cardio Zirkel 🥵	18.00	Kursraum belegt !		
50 Min.		50 Min.		19.10		19.00		18.00			
19.30	AOK - Kurse 8 Wochen kostenfrei für AOK Versicherte. Termin siehe www.mellyskursraum.de	20.00	Aktion mit Gastrainer: Step-Choreo (M) Step-Choreographien (Grundkenntnisse erforderlich)	50 Min.	Präventionskurs 8 Wochen von allen gesetzlichen K.K. bezuschusst. Termin siehe www.mellyskursraum.de	60 Min.	Präventionskurs 8 Wochen von allen gesetzlichen K.K. bezuschusst. Termin siehe www.mellyskursraum.de	19.15	Kursraum belegt !	(E) = Einsteiger	
60 Min.		50 Min.		20.00		20.00		20.00		21.00	(M) = Mittelstufe
										(F) = Fortgeschritten	

Zur Anmeldung oder zum kostenlosen Probekurs einfach unangemeldet, 10 Min. vor dem Wunschkurs kommen und dirket teilnehmen !!!

Bitte pünktlich zu allen Kursen erscheinen! Einlass ca. 10 Minuten vor Kursbeginn! Alle Kurse dauern 50 Minuten und haben 10 Minuten Abbau - Aufbau/Umziehzeit eingeplant.

Basis Gesundheitskurse	Erlebe leichte Gesundheitskurse, wie z.B. Yoga für die Beweglichkeit, sanftes Training der Wirbelsäule und angenehme Mobilisation in leichter Intensität.
Basis Kraft & Straffung	Straffe und forme deinen Körper mit Workoutübungen, kräftige die Muskeln, deinen Bewegungsapparat und die Gelenke im mittleren Intensitäts-Level.
Basis Ausdauer & Fatburn	Schwitzen, Fettverbrennen und Ausdauertraining. Mit mittleren und intensiven Cardio-Übungen den Puls steigen lassen und sich auspowern.
Krankenkassenkurse	8 Wochen Präventionskurse nach §20 SGB V (bis zu 100% krankenkassenbezuschusst) oder 8 Wochen AOK Kurse für AOK Versicherte).
Aktion Aktion Aktion	Zeitlich begrenzte Aktionskurse, für alle Kunden offen, sie können aber jederzeit wieder abgesetzt werden und gehören nicht zum festen Basisprogramm dazu.
Personal-Training	Hier ist Zeit für Dein eigenes, individuelles Training oder Coaching unter intensiver Betreuung. Verinbare dafür einen Termin.