KURSPLAN

Stand: 21. Okt 2026

MONTAG

- 09:00 - 10:00 DISCO BBP — Melli
- 09:30 - 10:00 TRX® EXPRESS — Brigitte
- 11:15 - 12:15 BECKENBODEN & PILATES — Brigitte
- 10:05 - 11:05 CARDIO BODYSTYLING — Brigitte
- 16:30 - 17:30 *HIP HOP KIDS AB 12 JAHREN* — Helena
- 18:10 - 19:10 FATBURNER — Brigitte
- 17:50 - 19:00 YOGA BASIC MEDITATION — Susanne
- 19:05 - 20:05 CYCLING — Markus
- 19:20 - 20:20 PILATES — Brigitte
- 19:15 - 20:15 ZUMBA® — Shirley

DIENSTAG

- 07:45 - 08:45 EARLY BIRD YOGA — Katja
- 08:30 - 09:15 TRX® BASIC — Maggie
- 09:30 - 10:30 MAMA FIT MIT BABY — Isabell
- 09:30 - 10:30 TRX® FULL BODY — Maggie
- 11:05 - 12:05 ANTARA® — Maggie
- 12:15 - 12:45 CARDIO BBP — Melli
- 17:30 - 17:50 MINI KURS — Franzi
- 18:00 - 19:00 HOT IRON® — Astrid
- 19:10 - 20:10 BOXEN MIXED LEVELS — Rania
- 19:00 - 20:00 CYCLING — Sabine
- 19:15 - 20:30 YOGA EVENING FLOW — Melanie

MITTWOCH

- 08:30 - 09:15 HEALTHY BACK — Nicy
- 07:15 - 08:00 CYCLING — Jessica
- 09:30 - 10:45 YOGA BASIC — Kirsten
- 09:30 - 10:30 ZUMBA® GOLD — Shirley
- 10:45 - 11:45 CARDIO BODYSTYLING — Inka
- 16:30 - 17:45 YIN YOGA MEDITATION — Dascha
- 17:00 - 18:00 CARDIO BODYSTYLING — Inka
- 18:15 - 19:15 HIIT THE BEAT ® — Joanne
- 19:30 - 20:30 TRX® — Jessica

DONNERSTAG

- 07:30 - 08:30 BODY STYLING — Melli
- 09:00 - 10:00 BODYSTYLING — Leslie
- 10:05 - 11:05 PILATES & STRENGTH — Leslie
- 09:30 - 09:50 MINI KURS — Melli
- 11:30 - 12:30 YOGA LUNCH FLOW — Nadine
- 17:00 - 18:00 PILATES — Urs
- 17:00 - 18:00 LAUFKURS ANFÄNGER — Achim/Olga
- 18:15 - 19:15 ANTARA® — Kathi
- 18:00 - 19:15 CORE, STABILITY, PUMP & MOBILITY — Natalie
- 18:30 - 19:30 LAUFKURS ANFÄNGER — Achim/Olga
- 18:00 - 19:00 QI GONG — Gisela
- 19:30 - 20:30 BALLETT TECHNIK — Gisela
- 19:10 - 20:10 CYCLING — Antonia

FREITAG

- 08:15 - 09:15 DISCO BBP — Melli
- 08:30 - 09:15 TRX® BASIC — Maggie
- 09:45 - 10:45 BEWEGTER RÜCKEN — Friederike
- 09:30 - 10:30 TRX® FULL BODY — Maggie
- 11:00 - 12:10 YOGA FLOW — Celine
- 11:00 - 11:20 MINI KURS — Tabea
- 16:00 - 16:45 BECKENBODEN & PILATES — Barbara
- 17:00 - 18:00 PILATES — Manigeh
- 17:30 - 18:30 ZUMBA® — Yessica
- 18:10 - 19:10 WIRBEL SÄULE — Manigeh

SAMSTAG

- 09:45 - 10:45 FASZIEN MOBILITY — Sina
- 09:30 - 10:00 CYCLING INTRO — Markus
- 10:55 - 11:55 LANGHANTEL-TRAINING — Sina
- 10:00 - 11:15 YOGA GLOW — Martina
- 10:15 - 11:15 CYCLING — Markus/Antonia
- 18:00 - 19:00 BODYWORKOUT HIIT THE BEAT® — Maggie/Joanne

SONNTAG

- 09:15 - 10:00 CARDIO PUMP /HOT IRON® — siehe App
- 10:10 - 11:10 BODYSTYLING /HOT IRON® — siehe App
- 11:15 - 12:30 YOGA ALL LEVELS — Bettiina
- 14:45 - 15:30 REFORMER — Barbara/Sara
- 14:45 - 15:45 SELFDEFENSE BOXEN — Rania
- 16:00 - 17:00 FATBURNER — Rania
- 17:30 - 18:30 BODYSTYLING — Manigeh

EINMAL MONATLICH · FÜR SCHWANGERE GEEIGNET · MIT ANMELDUNG (APP) · MIT ZUZAHLUNG · ONLINE TEILNAHME · WECHSELNDE INHALTE

STUDIO ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	/ 08.00 - 22.30 Uhr	Donnerstag	/ 07.00 - 22.00 Uhr
Dienstag	/ 07.00 - 22.30 Uhr	Freitag	/ 08.00 - 21.00 Uhr
Mittwoch	/ 07. 00 - 22.00 Uhr	Sa + So	/ 09.00 - 20.00 Uhr

*Sauna schließt 30 Minuten früher *

MY SPORTLADY FITNESS FÜR FRAUEN GMBH

089 20 14 248

info@my-sportlady.de

Klenzestraße 57b, 80469 München

SCAN ME!

OUTDOOR	CYCLING RAUM	MY DANCE SCHOOL	FUNCTIONAL FLÄCHE	WORKOUT KURSRAUM	YOGA KURSRAUM
bei Kursleitung nach Ort fragen	UG (links)	EG (links)	UG (rechts)	1. OG (links)	2. OG (rechts)