

KURSPLAN

Tipp: Zur optimalen Trainingssteuerung empfehlen wir einen Herzfrequenzmesser zu tragen.

gültig ab 26.05.2025

Mo 09.00 - 22.00	Di 09.00 - 22.00	Mi 09.00 - 22.00	Do 09.00 - 22.00	Fr 09.00 - 22.00	Sa 09.00 - 22.00	So 09.00 - 22.00
9.15 - 10.15* Wirbelsäulengymnastik mit Yana	09.30 - 10.30 Wake up Workout mit Stephanie	9.15 - 10.15 Pilates mit Delphine			9.30 - 10.30 Deepwork mit Bianca	Neue Zeit 09.05 - 10.05* ZUMBA® mit Melanie
	10.35 - 11.20 LES MILLS Pilates mit Stephanie			10.15 - 11.15 Indoor Cycling mit Bianca		10.30 - 11.30 Indoor Cycling mit André
					11.00 - 12.15 Yoga mit Delphine	* Findet bei gutem Wetter auf der Freibad-Wiese statt.
17.55 - 18.25* Rücken-Core mit Nicole/Annette	18.00 - 18.50 Tabata mit Jeremy	16.45 - 17.45 Rückenfit mit Gabriele	17.30 - 18.00 Step-Aerobic mit Annette	17.00 - 18.00 LES MILLS BodyPump® mit Gabi		15.30 - 16.45 Yoga für Rücken mit Yana
18.30 - 19.30* Bodyfit mit Nicole		18.00 - 19.00 LES MILLS BodyPump® mit Monika	18.00 - 19.00 Stabilität & Kraft mit Annette	18.30 - 19.30 Wirbelsäulengymnastik mit Yana		
19.40 - 20.55* Yoga mit Norma						
* Findet bei gutem Wetter ggf. auf der Freibad-Wiese statt.	19.00 - 20.00 Indoor Cycling mit Jeremy	Neue Zeit 19.15 - 20.45 Indoor Cycling mit Dani	Neue Zeit 19.15 - 20.15 Indoor Cycling mit André			

Achtung:
Da die Kurse im Cycling-Raum stattfinden sind die Teilnehmerzahlen begrenzt!
Eine Anmeldung für die Kurse ist daher für alle Mitglieder verpflichtend.

Hinweis:
Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu weiteren Änderungen kommen. Wir informieren Euch zeitnah über die bekannten Kanäle (Social Media, Aushänge, Bildschirme), sobald es Neuigkeiten gibt.

Für die **Kursteilnahme** ist eine **Anmeldung** über unser Booking-Portal erforderlich.



moderat
 anspruchsvoll
 intensiv

Ausdauer
 Kräftigung
 Entspannung

Livekurs
 virtueller Kurs (im Kursraum)

Tournesol managed by **GMF**

Stand: 26.05.2025 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten