

KURSPLAN

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

gültig ab 01.11.2025

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 Wirbelsäulen-gymnastik mit Yana L	09.30 - 10.30 Wake up Workout mit Stephanie L	9.30 - 10.30 Pilates mit Delphine L	9.30 - 10.30 Yoga für Rücken mit Yana L	09.45 - 10.45 Indoor Cycling mit Bianca L	9.30 - 10.30 Deepwork mit Bianca L	10.30 - 11.30 Indoor Cycling mit André L
10.30 - 11.30 LESMILLS Bodybalance® V	10.35 - 11.20 LESMILLS Pilates mit Stephanie L		9.15 - 10.15 Indoor Cycling Basic mit André L			10.00 - 10.45 LESMILLS Pilates mit Gabi L
			11.00 - 12.00 LESMILLS BodyPump® V		11.00 - 12.15 Yoga mit Delphine L	11.00 - 12.00 ZUMBA® mit Melanie L
17.55 - 18.25 Rücken-Core mit Nicole L		16.45 - 17.45 Rückenfit mit Gabriele L		17.00 - 18.00 LESMILLS BodyPump® mit Gabi L		14.30 - 15.00 LESMILLS BodyAttack® V
18.30 - 19.30 Bodyfit mit Nicole L	18.00 - 18.50 Tabata mit Jeremy L	18.00 - 19.00 LESMILLS BodyPump® mit Monika L	18.00 - 19.00 Indoor Cycling Basic mit André L			15.30 - 16.45 Yoga für Rücken mit Yana L
18.30 - 19.30 Indoor Cycl. Grund-lagenausdauer mit Jeremy L			18.00 - 19.00 Stabilität & Kraft mit Annette L			
19.40 - 20.55 Yoga mit Norma L	19.00 - 20.00 LESMILLS Pilates mit Stephanie L	19.15 - 20.15 Yoga mit Norma L	19.00 - 19.30 Beweglich & Vital mit Annette L			
19.45 - 20.30 Indoor Cycling mit Nicole L	19.00 - 20.00 Indoor Cycling mit Jeremy L	19.10 - 20.40 Indoor Cycling mit Dani L	19.10 - 20.10 Indoor Cycling mit André L			

Virtueller Kurs mit Instruktionen auf dem Bildschirm im Kursraum.

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



moderat
anspruchsvoll
intensiv

Ausdauer
Kräftigung
Entspannung

L Livekurs
V virtueller Kurs (im Kursraum)

Tournesol managed by **GMF**

Stand: 13.10.2025 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten