

KURSPLAN

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

gültig ab 01.02.2026

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 - 10.15 LESMILLS Pilates mit Stephie  L	9.30 - 10.30 Pilates mit Delphine  L	9.30 - 10.30 Yoga für Rücken mit Yana  L	09.45 - 10.45 Mobility & Strength mit Ariane und Gabriele*  L	9.30 - 10.30 Deepwork mit Bianca  L	10.30 - 11.30 Indoor Cycling mit André  L
	10.30 - 11.15 LESMILLS Yoga Breath mit Stephie  L		9.15 - 10.15 Indoor Cycling Basic mit André  L		10.40 - 11.40 Indoor Cycling mit Dani  L	10.00 - 10.45 LesMILLS Pilates mit Gabi  L
17.55 - 18.25 Rücken-Core mit Nicole  L		16.45 - 17.45 Rückenfit mit Gabriele  L			11.00 - 12.15 Yoga mit Delphine  L	11.00 - 12.00 ZUMBA® mit Melanie  L
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	17.00 - 18.00 LesMILLS BodyPump® heavy mit Gabi  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	18.15 - 19.15 LesMILLS Yoga mit Stephie und Norma*  L		
19.40 - 20.55 Yoga mit Norma  L	19.00 - 20.00 LesMILLS Yoga Flow mit Stephie  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		* im wöchentlichen Wechsel	

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: 22.01.2026 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten