

# 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 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> mit Yana	09.30 - 10.15 <b>LESMILLS Pilates</b> mit Stephie	9.30 - 10.30 <b>Pilates</b> mit Delphine	9.30 - 10.30 <b>Yoga für Rücken</b> mit Yana	09.45 - 10.45 <b>Mobility &amp; Strength</b> mit Ariane und Gabriele*	9.30 - 10.30 <b>Deepwork</b> mit Bianca	10.30 - 11.30 <b>Indoor Cycling</b> mit André
	10.30 - 11.15 <b>LESMILLS Yoga Breath</b> mit Stephie		9.15 - 10.15 <b>Indoor Cycling Basic</b> mit André		10.40 - 11.40 <b>Indoor Cycling</b> mit Dani	10.00 - 10.45 <b>LESMILLS Pilates</b> mit Gabi
					11.00 - 12.15 <b>Yoga</b> mit Delphine	11.00 - 12.00 <b>ZUMBA®</b> mit Melanie
17.55 - 18.25 <b>Rücken-Core</b> mit Nicole		16.45 - 17.45 <b>Rückenfit</b> mit Gabriele		17.00 - 18.00 <b>LESMILLS BodyPump® heavy</b> mit Gabi		15.30 - 16.45 <b>Yoga für Rücken</b> mit Yana
18.30 - 19.30 <b>Bodyfit</b> mit Nicole	18.00 - 18.50 <b>Tabata</b> mit Jeremy	18.00 - 19.00 <b>LESMILLS BodyPump®</b> mit Monika	18.00 - 19.00 <b>Indoor Cycling Basic</b> mit André	18.15 - 19.15 <b>LESMILLS Yoga</b> mit Stephie und Norma*	<div> <div>4</div> <div>QUARTALS- CHALLENGES</div> <div>1</div> <div>JAHRES- CHALLENGE</div> <div>EGYM CHALLENGES 2026</div> <div>Für alle EGYM-Nutzer des Tournesol Fitness</div> </div>	
18.30 - 19.30 <b>Indoor Cycl. Grund- lagenausdauer</b> mit Jeremy			18.00 - 19.00 <b>Stabilität &amp; Kraft</b> mit Annette			
19.40 - 20.55 <b>Yoga</b> mit Norma	19.00 - 20.00 <b>LESMILLS Yoga Flow</b> mit Stephie	19.15 - 20.15 <b>Yoga</b> mit Norma	19.00 - 19.30 <b>Beweglich &amp; Vital</b> mit Annette			
19.45 - 20.30 <b>Indoor Cycling</b> mit Nicole	19.00 - 20.00 <b>Indoor Cycling</b> mit Jeremy	19.10 - 20.40 <b>Indoor Cycling</b> mit Dani	19.10 - 20.10 <b>Indoor Cycling</b> mit André			
				* im wöchentlichen Wechsel		

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: 22.01.2026 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten