

KURSPLAN

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

gültig ab 19.05.2026

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 M	09.30 - 10.15 LESMILLS Pilates mit Stephanie A	9.30 - 10.30 Pilates mit Delphine M	9.30 - 10.30 Yoga für Rücken mit Yana M	09.45 - 10.45 Mobility & Strength mit Gabriele M	9.30 - 10.30 Deepwork mit Bianca A	10.30 - 11.30 Indoor Cycling mit André I
			9.15 - 10.15 Indoor Cycling Basic mit André A		10.40 - 11.40 Indoor Cycling mit Jeremy I	10.00 - 10.50 LESMILLS Pilates mit Gabi A
					11.00 - 12.15 Yoga mit Delphine M	
		16.45 - 17.45 Rückenfit mit Gabriele M		17.00 - 18.00 LESMILLS BodyPump® mit Gabi I		15.30 - 16.45 Yoga für Rücken mit Yana M
17.55 - 18.25 Rücken-Core mit Nicole A	18.00 - 18.50 Tabata mit Jeremy I	18.00 - 19.00 LESMILLS BodyPump® mit Monika I	18.00 - 19.00 Indoor Cycling Basic mit André A	18.15 - 19.15 LESMILLS Yoga mit Stephanie M		
18.30 - 19.30 Bodyfit mit Nicole I			18.00 - 18.45 Funktionelles Training mit Celine I			
18.30 - 19.30 Indoor Cycl. Grund-lagenausdauer mit Jeremy A	19.00 - 20.00 LESMILLS Yoga Flow mit Stephanie M					
19.45 - 20.30 Indoor Cycling mit Nicole I	19.00 - 20.00 Indoor Cycling mit Jeremy I	19.10 - 20.40 Indoor Cycling mit Dani I	19.10 - 20.10 Indoor Cycling mit André I			

PERSONAL TRAINING

Dein Ziel.
Deine Entscheidung.
Dein:e Trainer:in.

Infos & Buchungen am Fitness-Empfang.

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



- moderat
- anspruchsvoll
- intensiv

- Ausdauer
- Kräftigung
- Entspannung

Tournesol managed by **GMF**

Stand: 19.05.2026 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten