





























# KURSPLAN

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

gültig ab 01.07.2026

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>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Yana  M	9.30 - 10.30 <b>LES MILLS Pilates</b> mit Stephe  A	9.30 - 10.30 <b>Pilates</b> mit Delphine  M	9.30 - 10.30 <b>Yoga für Rücken</b> mit Yana  M	09.45 - 10.45 <b>Mobility &amp; Strength</b> mit Gabriele  M	9.30 - 10.30 <b>Deep Flow</b> mit Jeremy  A	10.30 - 11.30 <b>Indoor Cycling</b> mit André  I
			9.15 - 10.15 <b>Indoor Cycling Basic</b> mit André  A		10.40 - 11.40 <b>Indoor Cycling</b> mit Jeremy  I	10.00 - 10.50 <b>LES MILLS Pilates</b> mit Gabi  A
		16.45 - 17.45 <b>Rückenfit</b> mit Gabriele  M				11.00 - 12.00 <b>ZUMBA®</b> mit Melanie  I
18.00 - 18.40 <b>Rücken-Core</b> mit Nicole  A	18.00 - 18.50 <b>Tabata</b> mit Jeremy  I	18.00 - 19.00 <b>LES MILLS BodyPump®</b> mit Monika  I	17.00 - 17.45 <b>Funktionelles Training</b> mit Celine  I	17.00 - 18.00 <b>LES MILLS BodyPump®</b> mit Gabi  I	15.30 - 16.45 <b>Reset Yoga</b> mit Elias  M	15.30 - 16.45 <b>Yoga für Rücken</b> mit Yana  M
18.45 - 19.45 <b>Bodyfit</b> mit Nicole  I			18.00 - 19.00 <b>Indoor Cycling Basic</b> mit André  A	18.15 - 19.15 <b>LES MILLS Yoga</b> mit Stephe  M		
18.45 - 19.45 <b>Indoor Cycl. Grundlagenausdauer</b> mit Jeremy  A	19.00 - 20.00 <b>LES MILLS Yoga Flow</b> mit Stephe  M					
19.45 - 20.30 <b>Indoor Cycling</b> mit Nicole  I	19.00 - 20.00 <b>Indoor Cycling</b> mit Jeremy  I	19.10 - 20.40 <b>Indoor Cycling</b> mit Dani  I	19.10 - 20.10 <b>Indoor Cycling</b> mit André  I			

**CHALLENGE 2026 Q3**  
 Für alle Nutzer des Tournesol Fitness

MISSION STEMPELJAGD  
 1 Kursteilnahme = 1 Stempel | 8 Stempel = Lostopf

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



- M** moderat
- A** anspruchsvoll
- I** intensiv

- Ausdauer
- Kräftigung
- Entspannung



Stand: 17.06.2026 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten