

KURSPLAN

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

gültig ab 01.09.2026

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
NEU ab 14.09 10.00 - 11.00 Yin Yoga Stretch & Relax mit Carolin M	09.30 - 10.30 LES MILLS Pilates mit Stephanie M	9.30 - 10.30 Pilates mit Delphine M	NEU 9.30 - 10.15 LES MILLS Bodybalance® mit Monika M	2. Trainerin 09.45 - 10.45 Mobility & Strength mit Gabi & Carolin M	9.30 - 10.30 Deep Flow mit Jeremy 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 LES MILLS Pilates mit Gabi M
		16.45 - 17.45 Rückenfit mit Gabriele M		17.00 - 18.00 LES MILLS BodyPump® mit Gabi I	15.30 - 16.45 Reset Yoga mit Elias M	11.00 - 12.00 ZUMBA® mit Melanie A
5 Min. früher 17.55 - 18.40 Rücken-Core mit Nicole A	18.00 - 18.50 Tabata mit Jeremy I	18.00 - 19.00 LES MILLS BodyPump® mit Monika I	17.00 - 17.45 Funktionelles Training mit Celine A	18.15 - 19.15 LES MILLS Yoga mit Stephanie M		
			18.00 - 19.00 Indoor Cycling Basic mit André A			
	19.00 - 20.00 LES MILLS Yoga Flow mit Stephanie M					
Sommer-pause 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	Sommer-pause 19.10 - 20.10 Indoor Cycling 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

Tournesol managed by **GMF**

Stand: 14.08.2026 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten