

KURSPLAN

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

gültig ab 01.10.2026

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 09.15 - 09.50 High Intensity Training mit Elias I	NEU 09.30 - 10.15 Zirkeltraining mit Celine A	9.30 - 10.30 Pilates mit Delphine M	9.30 - 10.15 LESMILLS Bodybalance® mit Monika M	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
10.00 - 11.00 Yin Yoga Stretch & Relax mit Carolin M			9.15 - 10.15 Indoor Cycling Basic mit André A		10.40 - 11.40 Indoor Cycling mit Dani I	10.00 - 10.50 LESMILLS Pilates mit Gabi M
					wieder da mit neuer Trainerin	11.00 - 12.00 ZUMBA® mit Melanie A
		16.45 - 17.45 Rückenfit mit Gabriele M		17.00 - 18.00 LESMILLS BodyPump® mit Gabi I	15.30 - 16.45 Reset Yoga mit Elias M	16.00 - 17.00 Yoga mit Norma M
neue Zeit 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	NEU 17.30 - 18.30 LESMILLS Pilates mit Stephanie M	18.15 - 19.15 LESMILLS Yoga mit Stephanie M	EGYM JAHRESCHALLENGE 2026 Wie stark hast Du Dein Bioage seit dem 01.01.2026 gesenkt? Weitere Infos erhältst Du in Deiner Tournesol-App oder bei Deinem Trainer/Deiner Trainerin. FASZIEN SPECIAL sonntags 15.00 - 15.45 mit Ines 8 Wochen – 8 Einheiten 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 01.11. 08.11. 15.11. 22.11.	
neue Zeit 18.30 - 19.30 Bodyfit mit Nicole I			18.00 - 19.00 Indoor Cycling Basic mit André A			
neue Zeit 18.30 - 19.30 Indoor Cycl. Grundlagenausdauer mit Jeremy A			18.30 - 19.30 Bodyworkout mit Stephanie I			
wieder da 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	NEU 19.10 - 20.10 Indoor Cycling mit André I			

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: 14.09.2026 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten