KURSPLAN

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

gültig ab 01.11.2026

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
09.15 - 09.50 **High Intensity Training** mit Elias (I)	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)
						11.00 - 12.00 **ZUMBA®** mit Melanie (A)
	NEU 16.30 - 17.30 **Reset Yoga** mit Elias (M)	16.45 -17.45 **Rückenfit** mit Gabriele (M)		17.00 - 18.00 **LesMills BodyPump®** mit Gabi (I)		16.00 - 17.00 **Yoga** mit Norma (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)	17.30 - 18.30 **LesMills Pilates** mit Stephie (M)	18.15 - 19.15 **LesMills Yoga** mit Stephie (M)		
18.30 - 19.30 **Bodyfit** mit Nicole (I)			18.00 - 19.00 **Indoor Cycling Basic** mit André (A)			
18.30 - 19.30 **Indoor Cycl. Grund-lagenausadauer** mit Jeremy (A)			18.30 - 19.30 **Bodyworkout** mit Stephie (I)			
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)			

EGYM JAHRESCHALLENGE 2026

Wie stark hast Du Dein Bioage seit dem 01.01.2026 gesenkt?

Weitere Infos erhälst 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.



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: 16.10.2026 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten