


# KURSPLAN

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

01.12. bis 31.12.2024

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>Wirbelsäulen-gymnastik</b> mit Yana L	10.00 - 11.00 <b>Power Workout</b> mit Stephanie L	9.15 - 10.15 <b>Pilates</b> mit Delphine L	9.30 - 10.30 <b>Yoga für Rücken</b> mit Yana L		9.30 - 10.30 <b>Deepwork</b> mit Bianca L	
10.30 - 11.30 <b>LESMILLS Bodybalance®</b> NEU V		10.25 - 11.25 <b>Pilates für den Rücken</b> mit Delphine L		10.15 - 11.15 <b>Indoor Cycling</b> mit Bianca L	10.40 - 11.40 <b>Indoor Cycling</b> mit Bianca L	10.30 - 11.30 <b>Bodystyling</b> mit Sara L
	11.05 - 11.35 <b>Mobility &amp; Stretching</b> mit Stephanie L		11.00 - 12.00 <b>LESMILLS BodyPump®</b> NEU V		11.00 - 12.15 <b>Yoga</b> mit Delphine L	14.30 - 15.00 <b>LESMILLS GRIT® (HIIT)</b> NEU V
17.55 - 18.25 <b>Rücken-Core</b> mit Nicole/Annette L	18.00 - 18.50 <b>Tabata</b> mit Jeremy L	16.45 - 17.45 <b>Rückenfit</b> mit Gabriele L	18.00 - 19.00 <b>Body Workout</b> mit Annette L	17.00 - 18.00 <b>LESMILLS BodyPump®</b> mit Gabi L		15.30 - 16.45 <b>Yoga für Rücken</b> mit Yana L
18.30 - 19.30 <b>Bodyfit</b> mit Nicole L		18.00 - 19.00 <b>LESMILLS BodyPump®</b> mit Monika L	19.10 - 20.10 <b>Mobility &amp; Stretching</b> mit Annette L	18.30 - 19.30 <b>Wirbelsäulen-gymnastik</b> mit Yana L		
19.40 - 20.55 <b>Yoga</b> mit Norma L	19.00 - 20.00 <b>LESMILLS DANCE</b> mit Stephanie L					
19.45 - 20.30 <b>Indoor Cycling</b> mit Nicole L	19.00 - 20.00 <b>Indoor Cycling</b> mit Jeremy L	19.10 - 20.40 <b>Indoor Cycling</b> mit Dani L	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>NEU</p> <p>Virtueller Kurs (V) mit Instruktionen auf dem Bildschirm im Kursraum und einer Einweisung durch Yana.</p> </div>			

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



- moderat
- anspruchsvoll
- intensiv

- ❤️ Ausdauer
- 💪 Kräftigung
- ❤️ Entspannung

- L Livekurs
- V virtueller Kurs (im Kursraum)