

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSPLAN - WINTER 2026						
09:00 - 10:00 Uhr BODYART	08:30 - 09:30 Uhr QI GONG pausiert und startet wieder ab 10.03.2026 QI GONG	09:00 - 10:00 Uhr BODYSTYLE	09:30 - 10:30 Uhr BODYART	10:00 - 11:00 Uhr BODYSTYLE/ + STEP 1	11:00 - 12:00 Uhr FUNCTIONAL - TABATA	Jeden 1. des Monats FUNCTIONAL statt 4STREATZ 10:00 - 11:00 Uhr 4STREATZ
10:10 - 11:10 Uhr LES MILLS BODYPUMP	09:30 - 10:30 Uhr RÜCKENFIT	10:10 - 11:10 Uhr CYCLING				11:10 - 12:10 Uhr CYCLING
	10:40 - 11:40 Uhr PILATES				Ab 24.01.26 findet circa jedes 2. Wochenende ein Kursspecial statt!	11:10 - 12:10 Uhr YOGA
18:30 - 19:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17:30 - 18:30 Uhr YOGA	18:00 - 19:00 Uhr ZUMBA	18:30 - 19:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17:40 - 18:40 Uhr PILATES	16:30 - 17:30 Uhr KURSSPECIAL ★	Lüften und Teilnehmer-Wechsel
19:35 - 20:35 Uhr BODYPOWER	18:45 - 19:45 Uhr FUNCTIONAL - TABATA	19:15 - 20:15 Uhr RÜCKENFIT	19:30 - 20:30 Uhr CORE-XPRESS	18:50 - 19:50 Uhr YOGA	ACHTUNG: Circa jedes 2. Wochenende findet zu dieser Uhrzeit ein Kursspecial statt. Das genaue Datum und das Kursformat wird rechtzeitig angekündigt!	
	20:00 - 21:00 Uhr CYCLING		20:00 - 21:00 Uhr CYCLING			

KURSINTENSITÄT:

- Powerkurse
-
-
- Dancekurse
- Moderater Kurs
- Yoga
- Ruhiger Kurs

WINTER-KURSPLAN

KURSERKLÄRUNG:

1. Für alle News bitte immer auf www.lifegym.de und auf **HOME** gehen!
2. Für alle Kurserklärungen auf **KURSE** gehen
3. Für alle Kursänderungen oder Kursausfälle bitte auf **KURSPLAN** gehen!!!

Während den Feiertagen und Ferien gilt ein geänderter Kursplan.

News und Kursausfälle werden tagesaktuell auf www.lifegym.de angezeigt!

FEIERTAGE UND FERIEN:

- Geänderter oder eingeschränkter Kursplan möglich!

MEHR UNTER:

www.lifegym.de

KURSE / KURSPLAN - FEIERTAGE



FACEBOOK: LifeGym

INSTAGRAM: lifegym_stockdorf



Neuer Kurs!

ACHTUNG:

An den Feiertagen gelten gesonderte Öffnungszeiten und Kursänderungen!
SIEHE AUSHANG!

Für alle Fragen:
info@lifegym.de

ACHTUNG! Änderungen vorbehalten • Aktuelle Änderungen und NEWS immer auf: www.lifegym.de