

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FERIENKURSPLAN - WOCHE VOM 17.08.26 - 23.08.2026						Jeden 1. des Monats FUNCTIONAL statt 4STREATZ
	08:30 - 09:30 Uhr  QI GONG	09:00 - 10:00 Uhr  BODYSTYLE	09:30 - 10:30 Uhr  MOBILITÄT 	09:30 - 10:30 Uhr  BODYSTYLE/ + STEP 1	11:00 - 12:00 Uhr  FUNCTIONAL - TABATA	10:00 - 11:00 Uhr  4STREATZ
	09:30 - 10:30 Uhr  RÜCKENFIT			10:30 - 11:30 Uhr  PILATES - FLOW 		11:10 - 12:10 Uhr  CYCLING
	10:40 - 11:40 Uhr  PILATES	10:10 - 11:10 Uhr  CYCLING				11:10 - 12:10 Uhr  YOGA
18:30 - 19:30 Uhr  LESMILLS BODYPUMP	17:30 - 18:30 Uhr  YOGA	18:00 - 19:00 Uhr  ZUMBA		17:40 - 18:40 Uhr  PILATES		 Lüften und Teilnehmer-Wechsel
19:35 - 20:35 Uhr  BODYPOWER	18:45 - 19:45 Uhr  FUNCTIONAL - TABATA	19:15 - 20:15 Uhr  RÜCKENFIT		18:50 - 19:50 Uhr  YOGA		KURSINTENSITÄT:
	20:00 - 21:00 Uhr  CYCLING		19:00 - 21:00 Uhr  MOUNTAIN- BIKEN 			 Powerkurs
						 Powerkurs
						 Powerkurs
						 Dancekurse
						 Moderater Kurs
						 Yoga
						 Ruhiger Kurs

FERIENKURSPLAN - WOCHE 1

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!

OUTDOOR-MOUNTAINBIKEN

Über den Sommer wird jeden Donnerstag bei entspr. Wetter draußen gefahren! Es besteht Helmpflicht! Das Teilnehmen geschieht auf eigene Gefahr! Anmeldung erforderlich unter: Stefan Maier, Tel. 01514-1629380



FACEBOOK: LifeGym
INSTAGRAM: lifegym_stockdorf



FEIERTAGE UND FERIEN:

An den Feiertagen gelten gesonderte Öffnungszeiten und Kursänderungen!
SIEHE AUSHANG!
und unter: www.lifegym.de
Für alle Fragen: info@lifegym.de

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