



## Montag

09:00 – 10:00    
**Körper - Kraft**  
Allover strength !



09:00 – 10:00   
**VIRTUAL BODYBALANCE**  
Body and mind flow !

10:00 – 11:00    
**Körper - Balance**  
Perfect in motion !



10:15 – 11:15   
**VIRTUAL BODYCOMBAT**  
Schnell, stark, agil !



16:30 – 17:00   
**VIRTUAL GRIT Strength**  
Athletisch, kraftvoll !

17:00 – 17:30   
**VIRTUAL GRIT Cardio**  
Athletisch, explosiv !

18:00 – 19:00    
**Freaky Yoga**  
From the inside out !

19:00 – 20:00    
**Zumba® Fitness**  
Tanz dich fit !


19:00 – 20:00    
**Pilates**  
Breathe, move, be !

20:00 – 21:00    
**STRONG Nation™**  
Jeder Beat hat'n Move !


20:30 – 21:30   
**VIRTUAL BODYPUMP**  
Perform Flex-Appeal !



**Montag** – " ManicMonday "   
08:00 - 22:30 durchgehend  
(An Feiertagen: 10:00 - 17:00 durchgehend)



## Dienstag

10:30 – 11:30   
**VIRTUAL BODYPUMP**  
Perform Flex-Appeal !


17:00 – 18:00    
**Rücken - Fit**  
Pushing the core !

17:00 – 18:00   
**VIRTUAL BODYBALANCE**  
Body and mind flow !

18:00 – 19:00    
**Step**  
Pure Aerobic Feeling !


19:00 – 20:00    
**Pound®**  
Sweat : Sculpt : Rock  
The Rockout Workout !


20:00 – 21:00    
**BodyPump**  
Live mit Chrissie !


20:30 – 21:15   
**VIRTUAL SH'BAM**  
Addictive Dance Cardio !


**Dienstag** – " RubyTuesday "   
08:00 - 22:30 durchgehend  
(An Feiertagen: 10:00 - 17:00 durchgehend)



## Mittwoch



09:00 – 10:00    
**Forever Fit**  
Mobility im BestZeitAlter !



09:00 – 10:00   
**VIRTUAL BODYATTACK**  
High energy Movements !


10:15 – 11:15   
**VIRTUAL BODYBALANCE**  
Body and mind flow !



16:00 – 16:45   
**VIRTUAL BODYATTACK**  
High energy Movements !


18:00 – 19:00    
**Upper + Lower - Body**  
Kräftigung halb und halb !

19:00 – 20:00    
**PowerYoga**  
Speed, Sequences, Flow !

19:00 – 20:00    
**Cycling - Soul'n'Beats**  
Big Event in der Arena !

19:00 – 20:00    
**DanceWorkout**  
Everybody move it !

20:00 – 21:00    
**PowerWorkout**  
Alles, was powert im Mix !

20:30 – 21:30   
**VIRTUAL BODYCOMBAT**  
Schnell, stark, agil !


**Mittwoch** – " Wednesday'sChild "   
08:00 - 22:30 durchgehend  
(An Feiertagen: 10:00 - 17:00 durchgehend)


## Donnerstag

09:00 – 09:30   
**VIRTUAL GRIT Athletic**  
Hiit it quick !



09:30 – 10:00   
**VIRTUAL GRIT Strength**  
Athletisch, kraftvoll !



10:15 – 11:00   
**VIRTUAL CORE**  
Feel your Powerhouse !


17:30 – 18:30    
**Bauch + Rücken - Fit**  
Pushing the core !

18:00 – 19:00   
**VIRTUAL BODYBALANCE**  
Body and mind flow !

18:30 – 19:30   
**VitalVibesBalance**  
Free & easy kostenfreie  
Infostunde für alle !


18:30 – 19:30    
**Cross Gym - Beginners**  
Love at first lesson !

18:30 – 19:30    
**Fight Aerobic**  
Kick and jump !

19:15 – 20:15   
**VIRTUAL BODYPUMP**  
Perform Flex-Appeal !


19:30 – 20:30    
**Cross Gym -  
Sweat it Black -  
BastiBeastMode !**

19:30 – 20:30    
**Pole Gymness**  
KraftEleganz StangenTanz !


20:30 – 21:30   
**VIRTUAL BODYATTACK**  
High energy Movements !


**Donnerstag** – " HolyThursday "   
08:00 - 22:30 durchgehend  
(An Feiertagen: 10:00 - 17:00 durchgehend)


## Freitag

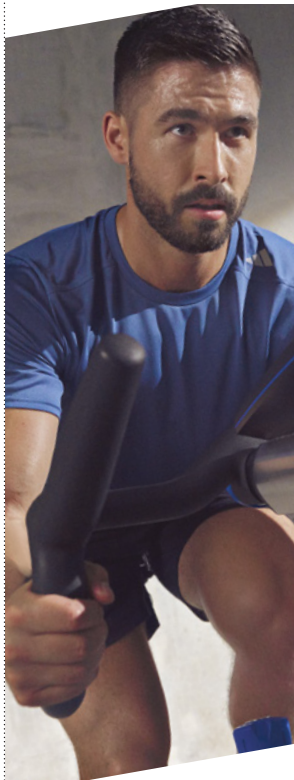
09:00 – 10:00   
**VIRTUAL BODYBALANCE**  
Body and mind flow !

10:00 – 11:00    
**Rücken - Stabil**  
Stärke im Fokus !

10:15 – 11:15   
**VIRTUAL BODYPUMP**  
Perform Flex-Appeal !


17:00 – 18:00   
**VIRTUAL BODYBALANCE**  
Body and mind flow !

18:15 – 19:15   
**VIRTUAL BODYPUMP**  
Perform Flex-Appeal !




**Freitag** – " Friday!mInLove "   
08:00 - 22:30 durchgehend  
(An Feiertagen: 10:00 - 17:00 durchgehend)

## Samstag

10:00 – 11:00   
**VIRTUAL BODYPUMP**  
Perform Flex-Appeal !

11:15 – 12:00   
**VIRTUAL CORE**  
Feel your Powerhouse !

16:00 – 17:00   
**VIRTUAL BODYPUMP**  
Perform Flex-Appeal !

17:15 – 18:15   
**VIRTUAL BODYATTACK**  
High energy Movements !


17:45 – 18:30   
**VIRTUAL CORE**  
Feel your Powerhouse !





**Samstag** – " Another Saturday "   
09:00 - 19:00 durchgehend  
(An Feiertagen: 10:00 - 17:00 durchgehend)


## Sonntag

09:30 – 10:00   
**VIRTUAL GRIT Athletic**  
Hiit it quick !

10:00 – 10:30   
**VIRTUAL GRIT Cardio**  
Athletisch, explosiv !

10:45 – 11:45   
**VIRTUAL BODYATTACK**  
High energy Movements !

16:30 – 17:30   
**VIRTUAL BODYBALANCE**  
Body and mind flow !

17:45 – 18:30   
**VIRTUAL CORE**  
Feel your Powerhouse !

Bitte trag dich für deine LIVE  
Kursteilnahme einfach in die bei  
uns ausgehängte Liste ein, Danke!  
Für original LesMills VIRTUAL  
Kurse ist kein Eintrag nötig. In der  
Virtual Lounge könnt ihr immer,  
wenn gerade kein Kurs stattfindet,  
selbst einen LesMills Workout  
wählen und starten!

Dieser Wochenplan gilt ab /seit  
**02.05.2023**

Alle Detailinformationen zu den  
Kursen und die ausführlichen  
Beschreibungen findest du auf  
unserer Website.





SPORTWELT Pegnitz  
Jörg Lumpp KG  
Kleiner Johannes 7 · 91257 Pegnitz  
Telefon 09241-1234  
www.sportwelt-pegnitz.de

**Sonntag** – " BlueSunday "   
09:00 - 19:00 durchgehend  
(An Feiertagen: 10:00 - 17:00 durchgehend)

**LIVE** = mit der Sportwelt Crew

**VIRTUAL** = Les Mills Virtual

**INFO** = einfach kommen, ist free

im Kursraum =   
in der Cross Gym Arena =   
in der Yoga + Virtual Lounge =   
Listeneintrag nötig = 

# free easy für alle

Einladung zur  
„VitalVibesBalance“  
kostenfreien  
Infostunde immer  
donnerstags

18:30 Uhr

Willst du dich endlich energiegeladen und kraftvoll fühlen?  
Du stellst körperliche, muskuläre und gesundheitliche Defizite an dir fest?  
Hast du öfter mal Schmerzen und Verletzungen?  
Suchst du nach Stressbewältigung und einem leichteren Wohlgefühl?  
Fehlt es dir zunehmend an vitaler Mobilität?  
Fühlst du dich ausgebrannt und nicht leistungsfähig genug?  
Hast du einige Kilos zu viel und willst einen schlanken Körper?  
Du fühlst dich in deinem Körper einfach irgendwie nicht gut?  
Oder kennst du jemanden, dem es auch so geht?  
Einfach kommen, ganz egal, ob du bei uns Mitglied bist oder nicht!

SPORTWELT