



## 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    
**Power Yoga**  
Speed, Sequences, Flow !

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 !


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


19:00 – 20:30    
**BodyPump**  
Live mit Chrissie !


20:30 – 21:00   
**VIRTUAL BODYATTACK**  
High Energy Fitness !

**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 BODYPUMP**  
High energy Movements !



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


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

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

19:00 – 20:00    
**Yoga**  
Starting body and mind !

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

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

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



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



## Donnerstag


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



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



10:45 – 11:30   
**VIRTUAL CORE**  
Feel your Powerhouse !



15:00 – 16:00    
**KiddyZamba**  
5 - 7 Jahre



16:00 – 17:00    
**KiddyZamba**  
8 - 12 Jahre


17:00 – 17:30   
**DonnARZ( T )ag**  
Medizinische Trainings-  
beratung mit dem Arz( t ) !

18:00 – 19:00    
**Bauch + Rücken - Fit**  
Pushing the core !

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


19:00 – 19:45    
**AlloverTrampolinFitness**  
Can't get enough !

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


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

**LIVE** = mit der Sportwelt Crew

**VIRTUAL** = Les Mills Virtual

**DonnARZ( T )ag**  
= medizinische Beratung

**12-Wochenkurs: 60 €**  
= Bewegungsspass für Kinder


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


**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 BODYPUMP**  
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 stattfin-  
det, selbst einen LesMills Workout  
wählen und starten!

Dieser Wochenplan gilt ab /seit  
**17.12.2024**

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

Fotos: Les Mills + Thomas Wolf

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



# BeachZone

2500 qm

**KOSTENFREI FÜR ALLE!**  
ganzjährig in Pegnitz

*Auf zwei Riesen-Sandebenen:  
Volleyball, Badminton,  
Tennis, Fußball, Handball  
PadelTennis und mehr,  
bei jedem Wetter ...  
für Vereine, Schulsport,  
Mannschaften,  
Gruppen und Feiern,  
Kinderspiele ...  
zum Spaßhaben ...*

SPORTWELT