

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 – 19:30  
Zumba® Start Ups
 Ideal zum Einsteigen !

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

19:30 – 20:30  
Zumba® Fitness
 Tanz dich fit !

20:30 – 21:00  
Zaneta Special
 Surprisingly Powerful !

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  
Total Lift Up
 Barbell Pump mit Luisa !

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 – " HolyThursdays "
 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 - 19:00 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 !

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
01.10.2025

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)



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 = 



Total Lift Up

mit Luisa

SPORTWELT