



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 !

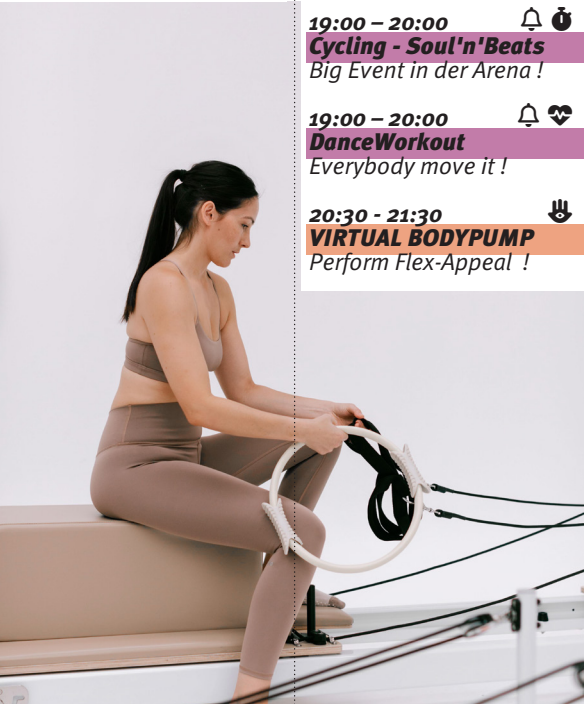
17:00 – 18:00  
Rücken - Fit
Pushing the Core !

18:00 – 19:00  
Reformer Pilates Ritual
Körper, Fokus, Mindset !

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 Trainingsberatung mit dem Arz(t) !!


17:30 – 18:30  
Reformer Pilates Ritual
Körper, Fokus, Mindset !


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

18:30 – 19:30  
Energize Fusion
Zhineng Qigong mit Jörg !

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 !

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 BODYPUMP
High energy Movements !

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

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

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

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 **aktuell in 2026.**

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

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




Fotos: Les Mills + Thomas Wolf

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 = 