

Feiertagsprogramm PFINGSTEN 2025

Sonntag, 08.06.25 – Pfingstsonntag

Öffnungszeiten: 8-21 Uhr

Raum 1

|               |             |                                |       |
|---------------|-------------|--------------------------------|-------|
| 09.30 – 10.30 | Body Pump   | LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b>   | Biggi |
| 10.45 – 11.45 | Step Choreo |                                | Babsi |
| 17.00 – 18.00 | Body Combat | LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b> | Ilona |

Raum 2

|               |                   |  |         |
|---------------|-------------------|--|---------|
| 09.30 – 10.30 | BBP Intervall     |  | Corinna |
| 18.00 – 19.00 | Yoga + Meditation |  | Larissa |

Indoor Cycling

|               |                |  |         |
|---------------|----------------|--|---------|
| 09.15 – 10.15 | Mountain       |  | Iris    |
| 10.30 – 11.30 | High Intervall |  | Corinna |

Montag, 09.06.25 – Pfingstmontag

Öffnungszeiten: 8-21 Uhr · Kinderbetreuung 9-12:30 Uhr

Raum 1

|                              |                    |                              |           |
|------------------------------|--------------------|------------------------------|-----------|
| 09.30 – 10.30                | Functional Workout |                              | Catherina |
| 10.45 – 11.45                | Body Pump          | LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b> | Michaela  |
| 18.00 – 18.30 <i>30 Min.</i> | XCO & Core         |                              | Betti     |
| 18.30 – 19.30                | Mobility Flow      |                              | Betti     |

Raum 2

|               |                                                     |  |          |
|---------------|-----------------------------------------------------|--|----------|
| 09.30 – 10.30 | Rügy + Stretch                                      |  | Michaela |
| 17.00 – 18.00 | Thera Pilates <i>Sanfte Kraft gegen Beschwerden</i> |  | Lubica   |

Indoor Cycling

|                              |             |  |       |
|------------------------------|-------------|--|-------|
| 10.00 – 11.30 <i>90 Min.</i> | Malle Party |  | Marie |
|------------------------------|-------------|--|-------|

RENNRADTOUR „ Die goldene Drei“ mit Jürgen

FORGESCHRITTENE Start: 10.00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

100 km – 1000 hm – 5 Stunden Sattelzeit. Es gibt einen Einkehrschwung in den Biergarten!

Maximal 24 Teilnehmende (je 12 pro Studio).

Treffpunkt Westpark – Eingang Anmeldung ab sofort über die App!

Die Kursbuchung erfolgt wie gewohnt über unsere LIFEPARK MAX App.

Wir wünschen einen schönen Feiertag.