

# AKTUELLER KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 45	LES MILLS <b>CORE</b> 30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45	LES MILLS <b>CORE</b> 30	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 30	SO
09.30	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 45	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 60	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 45	LES MILLS <b>Shapes</b> 45	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 30	LES MILLS <b>RPM</b> 45	SO
09.45	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.15	MO	DI	MI	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 60	LES MILLS <b>RPM</b> 60	SA	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 60
10.45	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 60	SO
11.15	MO	DI	MI	DO	FR	SA	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 60
11.45	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 30	SO
12.15	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
15.00	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS <b>GRIT</b>   CARDIO 30	LES MILLS <b>CORE</b> 30
15:30	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS <b>sprint</b> 30	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 30
16.30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 30	LES MILLS <b>CORE</b> 30	LES MILLS <b>sprint</b> 30	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 45	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 30	SA	SO
17.00	MO	LES MILLS <b>RPM</b> 45	MI	DO	FR	SA	SO
17.15	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 45	DI	LES MILLS <b>CORE</b> 30	LES MILLS <b>Shapes</b> 45	LES MILLS <b>LMI STEP</b> 60	SA	SO
17.30	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
17.45	MO	LES MILLS <b>Shapes</b> 45	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45	DO	FR	SA	SO
18.00	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 60	DI	MI	LES MILLS <b>DANCE</b> 45	FR	SA	SO
18.15	MO	DI	MI	DO	LES MILLS <b>CORE</b> 30	SA	SO
18.30	MO	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 30	LES MILLS <b>tone</b> 30	DO	FR	SA	SO
18.45	MO	DI	MI	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 60	SA	SO
19.00	LES MILLS <b>sprint</b> 30	LES MILLS <b>DANCE</b> 30	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45	DO	FR	SA	SO
19.30	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 60	MI	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45	FR	SA	SO
19.45	MO	DI	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 60	DO	FR	SA	SO
20.30	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 45	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 30	MI	LES MILLS <b>GRIT</b>   CARDIO 30	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 45	SA	SO

🕒 Kurse mit diesem Zusatzlogo finden virtuell statt!

30 , 45 , 60 Entscheide selbst wie schnell du trainierst: Kurse laufen 30, 45 und 60 Min.

## KURSBESCHREIBUNG

LES MILLS  
**BODYPUMP**

Langhantel Krafttraining

LES MILLS  
**BODYATTACK**

Cardio-Sport Workout

LES MILLS  
**LMI STEP**

Cardio Workout mit Step

LES MILLS  
**RPM**

Indoor Cycling Workout

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

Yoga & Stretch & Entspannung

LES MILLS  
**CORE**

Six-Pack Workout

LES MILLS  
**tone**

Booty Workout

LES MILLS  
**BODYJAM**

Dance Workout mit Club Sounds

LES MILLS  
**DANCE**

Energiegeladenes Dance Workout

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

Mixed Martial Arts Workout

LES MILLS  
**sprint**

HIIT Workout auf dem Bike

LES MILLS  
**THE TRIP**

Immersives Workout auf dem Bike

LES MILLS  
**GRIT** | CARDIO

HIIT Workout mit Fokus auf Ausdauer

LES MILLS  
**GRIT** | STRENGTH

HIIT Workout mit Gewichten

LES MILLS  
**Shapes**

Ganzkörper-Workout (Pilates & Power Yoga)