

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

18:10 – 18:55 Uhr 45 min

LES MILLS
BODYPUMP

17:00 – 17:45 Uhr 45 min

LES MILLS
BODYPUMP

18:10 – 19:10 Uhr 60 min

LES MILLS
BODYPUMP

9:30 – 10:50 Uhr 80 min

LES MILLS FLEXI
CORE / **BODYBALANCE**

17:00 – 17:45 Uhr 45 min

LES MILLS
BODYCOMBAT

10:00 – 11:00 Uhr 60 min

LES MILLS
BODYPUMP / **CORE**

19:00 – 19:30 Uhr 30 min

LES MILLS
CORE

17:55 – 19:00 Uhr 65 min

LES MILLS
Zumba
LMI STEP

19:15 – 20:00 Uhr 45 min

LES MILLS KRAFT
BODYBALANCE

18:15 – 19:00 Uhr 45 min

LES MILLS
BODYPUMP / **CORE**

17:55 – 18:40 Uhr 45 min

LES MILLS
BODYPUMP

11:15 – 12:00 Uhr 45 min

Zumba

19:35 – 20:20 Uhr 45 min

LES MILLS FLEXI
BODYBALANCE

19:05 – 19:50 Uhr 45 min

KI Jump

18:50 – 19:50 Uhr 60 min

LES MILLS
BODYBALANCE

19:40 – 20:25 Uhr 45 min

Spinning

18:30 – 19:00 Uhr 30 min

LES MILLS
CORE

19:15 – 19:45 Uhr 30 min

Spinning HIT

09:15 – 09:45 Uhr 30 min

Spinning HIT

19:15 – 20:00 Uhr 45 min

Spinning

ALLES WAS DU WISSEN MUSST

Die Kursregeln

- ✓ Mindestteilnehmeranzahl: 4 // bitte in der App nachschauen
- ✓ 10 min vor Start im Kursraum sein

- ✓ Bei Kursausfall erhaltet Ihr eine E-Mail und/oder einen Anruf
- ✓ An- und Abmeldungen über die App oder telefonisch

- ✓ Bitte beachtet die aktuellen Gesundheitshinweise!
- ✓ Krankenkassenkurse werden von Krankenkassen bezuschusst

großer Kursraum

kleiner Kursraum



KRÄFTIGUNG

540 kcal

LesMills BODYPUMP

- ✓ Schlank, definiert & fit werden
- ✓ Ganzkörper-Workout
- ✓ Fokus auf moderater Gewichtsbelastung
- ✓ hohe Wiederholungszahl

Angebote Kursdauer

45 min

60 min



CARDIO

620 kcal

LesMills LMI STEP

- ✓ Steo-Workout mit simplen Bewegungen
- ✓ Formt Deinen gesamten Körper
- ✓ Vereint klassische Step Aerobic mit athletischen Übungen

Angebote Kursdauer

45 min



CARDIO

740 kcal

LesMills BODYCOMBAT

- ✓ Schlag & Kick Dich fit
- ✓ Durch Martial Arts inspiriert
- ✓ Kein Körperkontakt
- ✓ Keine komplexen Bewegungsabläufe

Angebote Kursdauer

45 min



BEWEGLICHKEIT

340 kcal

LesMills BODYBALANCE

- ✓ Von Yoga inspiriert
- ✓ Zu fließender Musik
- ✓ Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen & Posen aus Yoga, Tai Chi & Pilates

Angebote Kursdauer

45 min

60 min



INTERVALLTRAINING

320 kcal

LesMills GRIT

- ✓ Verbessert Deine Kraft im ganzen Körper
- ✓ Schlanke Muskel formen
- ✓ Langhantel, Gewichtsscheiben & eigenes Körpergewicht

Angebote Kursdauer

30 min



CORE

250 kcal

LesMills CORE

- ✓ Beugt Verletzungen vor
- ✓ Unterstützt Alltagsbewegungen
- ✓ Steigert Kraft, Stabilität & Ausdauer der Rumpfmuskulatur

Angebote Kursdauer

30 min

45 min

60 min



TANZEN

400 kcal

LesMills ZUMBA

- ✓ Tanzkurs
- ✓ Einfache Schrittfolgen
- ✓ Steigert Konzentration, Koordination, Ausdauer & Spaß

Angebote Kursdauer

45 min



CARDIO

650 kcal

LesMills KI JUMP

- ✓ Springseilkurs
- ✓ Effektives Ganzkörpertraining
- ✓ Verbessert Kondition, Sprungkraft & Koordination

Angebote Kursdauer

45 min



CARDIO

500 kcal

LesMills KI SPINNING

- ✓ Auf Indoor Cycling Bikes im HIIT-Style
- ✓ Belastet die Gelenke nur minimal
- ✓ Verbessert Ausdauer & Kraft (v.a. in der Beinmuskulatur)

Angebote Kursdauer

30 min

45 min

