

GÜLTIG AB
JANUAR
2026

WIR HABEN DEN PLAN. DU HAST DIE WAHL. ALLE KURSE INKLUSIVE.



MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM
8.10 - 9.10 LES MILLS LMI STEP			7.30 - 8.30 LES MILLS BODYCOMBAT			8.00 - 9.00 SPORTZENTRUM WORKOUT	8.00 - 8.30 LES MILLS CORE		7.15 - 8.15 LES MILLS BODYPUMP			8.30 - 9.30 LES MILLS BODYPUMP	8.40 - 9.25 LES MILLS THRIVE		9.00 - 9.45 LES MILLS FUNCTIONAL STRENGTH		9.00 - 10.00 LES MILLS BODYPUMP		09.30 - 10.30 YOGA MITTELSTUFE	
9.15 - 10.00 LES MILLS THRIVE	9.15 - 10.00 LES MILLS PILATES		8.30 - 9.30 LES MILLS BODYPUMP	8.30 - 9.45 SPORTZENTRUM RÜCKENFIT	9.15 - 10.30 YOGA ALL LEVELS	9.00 - 10.00 SPORTZENTRUM WSG	8.30 - 9.30 LES MILLS BODYBALANCE		8.15 - 9.15 LES MILLS LMI STEP			9.30 - 10.30 SPORTZENTRUM WSG	9.30 - 10.15 LES MILLS Shapes	9.30 - 11.00 YOGA ALL LEVELS	9.30 - 10.30 LES MILLS LMI STEP	9.50 - 10.40 LES MILLS tone	9.00 - 10.30 VINYASA FLOW YOGA	10.00 - 11.00 LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS DANCE	10.30 - 11.30 YIN YOGA
		12.00 - 13.30 LUNCH YOGA			10.30 - 11.30 YOGA BEGINNERS			12.00 - 13.30 LUNCH YOGA		9.15 - 10.15 SPINNING®	10.00 - 11.30 YOGA ALL LEVELS	10.30 - 11.30 SPORTZENTRUM WORKOUT			10.30 - 11.30 LES MILLS BODYBALANCE	10.30 - 11.45 YOGA BEGINNERS	11.10 - 11.55 LES MILLS Shapes	11.00 - 12.00 SPINNING®		
17.10 - 17.55 LES MILLS tone			17.30 - 18.30 LES MILLS BODYPUMP	17.00 - 18.00 LES MILLS BODYBALANCE		17.20 - 18.20 LES MILLS BODYPUMP	17.00 - 17.45 LES MILLS Shapes		17.25 - 18.10 LES MILLS THRIVE	17.00 - 18.00 SPORTZENTRUM WSG		17.00 - 18.00 LES MILLS BODYATTACK	17.00 - 17.50 LES MILLS Shapes		17.00 - 18.00 LES MILLS BODYPUMP		17.00 - 18.00 LES MILLS BODYPUMP			
18.00 - 18.45 LES MILLS Shapes	18.00 - 18.45 LES MILLS RPM	18.00 - 19.00 LES MILLS BODYBALANCE	18.30 - 19.00 LES MILLS CORE	18.00 - 19.00 LES MILLS LMI STEP		18.20 - 18.50 LES MILLS GRIT	SPINNING®	LES MILLS BODYBALANCE	18.15 - 19.15 LES MILLS BODYCOMBAT	18.00 - 19.00 SPORTZENTRUM WORKOUT		18.00 - 19.00 LES MILLS BODYPUMP	18.15 - 19.45 SPINNING®	18.00 - 19.00 LES MILLS yoga	18.00 - 18.30 LES MILLS GRIT		18.00 - 19.00 LES MILLS BODYCOMBAT	18.15 - 19.15 LES MILLS yoga		
19.00 - 19.45 LES MILLS BODYPUMP 45°	19.10 - 19.40 LES MILLS GRIT	19.00 - 20.30 YOGA ALL LEVELS	19.05 - 20.00 LES MILLS BODYATTACK	19.00 - 19.45 LES MILLS DANCE	19.30 - 21.15 ASHTANGA YOGA	19.00 - 20.00 LES MILLS BODYPUMP	19.10 - 20.00 LES MILLS tone	19.00 - 20.00 SMART STRETCHING	19.15 - 20.00 LES MILLS PILATES	19.15 - 20.15 LES MILLS LMI STEP		19.00 - 20.00 LES MILLS BODYCOMBAT						LES MILLS PREMIUMPARTNER		
19.50 - 20.50 LES MILLS BODYCOMBAT	19.50 - 20.35 LES MILLS FUNCTIONAL STRENGTH		20.05 - 21.05 LES MILLS BODYPUMP			20.00 - 21.00 LES MILLS BODYCOMBAT		20.00 - 21.15 YIN YOGA				ⓘ Bitte 5-10 min. vor Kursbeginn da sein. ⓘ Aus hygienischen Gründen bitte ein Handtuch oder eigene Matte mitbringen.			ⓘ Kurzfristige Änderungen spiegeln sich im Online-Buchungssystem wider. Die Teilnahme an den Kursen kann nur nach vorheriger online Anmeldung gewährleistet werden.					