

**GÜLTIG AB
FEBRUAR
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 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 | | | | | 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 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 BODYPUMP 45° | 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 | 18.00 - 19.00 SPINNING® | 18.00 - 19.00 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 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.