Montag

Raum 1	Raum 2	~~Raum 3~~	Spinning
9:30-10:15 Fit-Mix	09.30-10.00 LesMILLS * CXWORX	Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum Noch mehr Auswahl im Kursbereich	
10:15-11:15 LesMILLS BODYBALANCE®			10:25-11:15 Spinning 1
17:15-18:00 LesMILLS Tone*			
18:00-19:00 LesMILLS BODYJAM®	18:00-19:00 LesMILLS BODYBALANCE®		18:00-18:50 Spinning 1
19:00-19:30 LesMILLS CXWORX	19:15-20:00 WSG		19:00-19:50 Spinning Trance
19:30-20:30 LesMILLS BODYPUMP®	20:00-20:45 Pilates		

Dienstag

Raum 1	Raum 2	~~Raum 3~~	Spinning
9:30-10:15 Fit-Mix	09.30-10.15 LesMILLS BODYPUMP®	Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum Noch mehr Auswahl im Kursbereich	
10:15-11:00 WSG Stretch.	10:30-11:00 LesMILLS CXWORX		10:25-11:15 Spinning 1
17:15-18:00 LesMILLS BODYPUMP®			
18:00-18:45 ZUMBA fitness	19:00-19:15 Bauch-Fit		18:00-18:50 Spinning 1
18:45-19:45 LesMILLS BODYATTACK®	19:15-20:00 BBP		19:00-19:50 Spinning 2
19:45-20:45 LesMILLS BODYCOMBAT®	20:00-21:00 WSG Stretch.		

Mittwoch

Raum 1	Raum 2	~~Raum 3~~	Spinning
9:15-10:15 BBP	9:15-10:00 Step+Circle	Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum Noch mehr Auswahl im Kursbereich	
10:15-11:15 LesMILLS BODYBALANCE®			10:25-11:15 Spinning 1
17:30-18:15 WSG			
18:15-18:45 LesMILLS GRIT			18:00-18:50 Spinning 1
18:45-19:45 LesMILLS BODYPUMP®			19:00-19:50 Spinning 1
20:00-21:00 LesMILLS BODYBALANCE®			

Donnerstag

Raum 1	Raum 2	~~Raum 3~~	Spinning
9:30-10:30 LesMILLS BODYPUMP®	9:15-10:15 50+	Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum Noch mehr Auswahl im Kursbereich	
	10:15-11:00 Stretch.		
17:30-18:00 LesMILLS CXWORX			17:30-17:50 Start up Spinning
18:00-19.00 LesMILLS BODYATTACK®	18:15-19:00 LesMILLS BODYPUMP®		18:00-18:50 Spinning 1
19:00-20:00 LesMILLS BODYJAM®	19:00-19:45 BBP		19:00-20:00 Spinning Heart Rate
	19:45-20:30 WSG		
	20:30-21:00 Stretching		

Freitag

Raum 1	Raum 2	~~Raum 3~~	Spinning
9:30-10:15 BBP		Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum Noch mehr Auswahl im Kursbereich	
10:15-11:00 WSG Stretch.			10:25-11:15 Spinning 1
17:30-18:00 LesMILLS CXWORX			
18:00-19:00 LesMILLS BODYCOMBAT®	18:15-19:00 LesMILLS Tone*		18:00-19:00 Spinning 1
19:05-20:05 LesMILLS BODYPUMP®	19:15-20:15 LesMILLS BODYBALANCE®		

Samstag

Raum 1	Raum 2	~~Raum 3~~	Spinning
10:00-11:00 LesMILLS BODYPUMP®		Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum Noch mehr Auswahl im Kursbereich	
11:00-12:00 LesMILLS BODYATTACK®			11:00-12:00 Spinning Heart Rate

Sonntag

Raum 1	Raum 2	~~Raum 3~~	Spinning
10:00-11:00 LesMILLS BODYPUMP®	10:15-11:00 WSG	Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum Noch mehr Auswahl im Kursbereich	10:00-11:00 Spinning 2
11:05-12:05 LesMILLS BODYCOMBAT®			
	15:30-17:00 YOGA*		

Kursplan gültig ab 22. Oktober 2017
Änderungen der Kurse vorbehalten
* Ab November 2017

BBP= Bauch-Beine-Po
WSG= Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung/Straffung
Gesundheit/Rücken
Technik/Basics
Ausdauer/Fettverbrennung

ZUMBA fitness
LesMILLS GRIT

LesMILLS BODYATTACK® LesMILLS BODYPUMP® LesMILLS BODYJAM® LesMILLS BODYVIVE 3.1
LesMILLS BODYSTEP® LesMILLS BODYBALANCE® LesMILLS BODYCOMBAT® LesMILLS CXWORX