Unsere Live-Workout-Kurse für alle Workout Mitglieder.

Die Zugangsdaten erhältst du unter infoworkoutbuehl@t-online.de

Neuer Live-Kursplan ab 01. März 2021

Mittwochs wieder mit Yoga ab 10. März

Montag

Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning
18.00 - 18.45 BodyAttack			
18.50 - 19.20 CXWORX			
19.25 - 20.25 BodyBalance			

Dienstag

Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning
9.30 - 10.15 Perfect Body			
10.20 - 11.05 LMI Step			

Mittwoch

Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning
18.00 - 19.00 Yoga ab 10.März			
19.05 - 19.50 LMI Step			
19.55 - 20.40 BodyPump			

Donnerstag

Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning

Freitag

Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning
9.30 - 10.00 CXWORX			
10.05 - 11.05 BodyBalance			
18.00 - 18.45 Perfect Body			
18.50 - 19.35 BodyCombat			

Samstag

Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning

Sonntag

Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning
10.00 - 10.45 BodyCombat			
10.50 - 11.20 Grit			

BBP = Bauch Beine Po
WSG = Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung/Straffung

Gesundheit/Rücken

TRX

Ausdauer/Fettverbrennung

tone · ZUMBA fitness · LesMILLS GRIT · LesMILLS BODYJAM · LesMILLS BODYPUMP · LesMILLS CXWORX · LesMILLS BODYATTACK · LesMILLS BODYCOMBAT · LesMILLS LMI STEP · LesMILLS BODYBALANCE