



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:30							
07:00	BODYBALANCE TUTORIAL 07:00 - 07:20 Einführung in den Kurs	ONDEMAND 07:00 - 09:00 Wähle einen Kurs deiner Wahl	BODYCOMBAT TUTORIAL 07:00 - 07:25 Einführung in den Kurs	ONDEMAND 07:00 - 09:00 Wähle einen Kurs deiner Wahl	BODYBALANCE TUTORIAL 07:00 - 07:20 Einführung in den Kurs	ONDEMAND 07:00 - 12:00 Wähle deinen eigenen Kurs	CORE TUTORIAL 07:00 - 07:25 Einführung in den Kurs
07:30	BODYBALANCE 07:20 - 07:50 Schwerpunkt Flexibilität		BODYCOMBAT 07:25 - 07:55 Schnellkraft und Koordination		BODYBALANCE 07:20 - 07:50 Schwerpunkt Flexibilität		CORE 07:25 - 08:10 Funktionelles Rumpfttraining
08:00	CORE TUTORIAL 08:00 - 08:25 Einführung in den Kurs				CORE TUTORIAL 08:00 - 08:25 Einführung in den Kurs		
08:30	CORE 08:25 - 08:40		DANCE 08:15 - 09:00 Aerobic mit Tanzschritten		CORE 08:25 - 08:40		GRIT CARDIO 08:30 - 09:00 High-Intensiv Intervall
09:00	BODYATTACK TUTORIAL 08:50 - 09:10 Einführung in den Kurs				BODYATTACK TUTORIAL 08:50 - 09:10 Einführung in den Kurs		
09:30	BODYATTACK 09:10 - 09:40 Ausdauer/Kraft Intervall	BODYBALANCE 09:15 - 10:00 Yoga, Tai Chi und Pilates Mix	GRIT CARDIO 09:15 - 09:45 Hochintensiv Intervall-Workout	BODYBALANCE 09:15 - 10:00 Yoga, Tai Chi und Pilates Mix	BODYATTACK 09:10 - 09:40 Ausdauer/Kraft Intervall		DANCE 09:15 - 10:00 Aerobic mit Tanzschritten
10:00	GRIT CARDIO BASE 09:50 - 10:10 Basiskurs Anfänger						
10:30	10:30 - 11:00 Beckenbodentraining Live-Kurs	CORE 10:15 - 10:45 Funktionelles Rumpfttraining	10:00 - 10:40 Rückenfit Live-Kurs	CORE 10:15 - 10:45 Funktionelles Rumpfttraining	10:00 - 10:40 Rückenfit Live-Kurs		BODYATTACK 10:15 - 11:00 Ausdauer/Kraft Intervall
11:00							



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
🕒							
16:00	LES MILLS DANCE 16:00 - 16:30 Aerobic mit Tanzschritten	LES MILLS CORE TUTORIAL 16:00 - 16:25 Einführung in den Kurs		LES MILLS CORE TUTORIAL 16:00 - 16:25 Einführung in den Kurs	LES MILLS DANCE 16:00 - 16:30 Aerobic mit Tanzschritten		ONDEMAND 14:45 - 19:45 Wähle deinen Kurs
16:30		LES MILLS CORE 16:25 - 16:55 Funktionelles Rumpfttraining	LES MILLS BODYCOMBAT 16:15 - 17:00 Schnellkraft und Koordination	LES MILLS CORE 16:25 - 16:55 Funktionelles Rumpfttraining		LES MILLS BODYBALANCE TUTORIAL 16:30 - 16:50 Einführung in den Kurs	
17:00	LES MILLS BODYCOMBAT 16:45 - 17:15 Schnellkraft und Koordination				LES MILLS BODYCOMBAT 16:45 - 17:15 Schnellkraft und Koordination	LES MILLS BODYBALANCE 16:50 - 17:50 Yoga, Tai Chi und Pilates Mix	
17:30	LES MILLS BODYBALANCE 17:30 - 18:15 Yoga, Tai Chi und Pilates Mix	LES MILLS BODYATTACK TUTORIAL 17:15 - 17:35 Einführung in den Kurs LES MILLS BODYATTACK 17:35 - 18:20 Ausdauer/Kraft Intervall	LES MILLS DANCE 17:15 - 18:00 Aerobic mit Tanzschritten	LES MILLS BODYATTACK TUTORIAL 17:15 - 17:35 Einführung in den Kurs LES MILLS BODYATTACK 17:35 - 18:20 Ausdauer/Kraft Intervall	LES MILLS BODYBALANCE 17:30 - 18:15 Yoga, Tai Chi und Pilates Mix		
18:00							
18:30	LES MILLS GRIT CARDIO 18:30 - 19:00 High-Intensiv Intervall	LES MILLS DANCE 18:30 - 19:15 Aerobic mit Tanzschritten	LES MILLS GRIT CARDIO 18:15 - 18:45 High-Intensiv Intervall	LES MILLS DANCE 18:30 - 19:15 Aerobic mit Tanzschritten	LES MILLS GRIT CARDIO 18:30 - 19:00 High-Intensiv Intervall	LES MILLS BODYCOMBAT TUTORIAL 18:15 - 18:40 Einführung in den Kurs	
19:00			LES MILLS CORE 19:00 - 19:45 Funktionelles Rumpfttraining			LES MILLS BODYCOMBAT 18:40 - 19:40 Schnellkraft und Koordination	
19:30	LES MILLS CORE 19:15 - 19:45 Funktionelles Rumpfttraining	LES MILLS BODYCOMBAT TUTORIAL 19:30 - 19:55 Einführung in den Kurs		LES MILLS BODYCOMBAT TUTORIAL 19:30 - 19:55 Einführung in den Kurs	LES MILLS CORE 19:15 - 19:45 Funktionelles Rumpfttraining		
20:00	ONDEMAND 20:00 - 22:00 Wähle einen Kurs deiner Wahl	LES MILLS BODYCOMBAT 19:55 - 20:40 Schnellkraft und Koordination	LES MILLS BODYATTACK 20:00 - 20:45 Ausdauer/Kraft Intervall	LES MILLS BODYCOMBAT 19:55 - 20:40 Schnellkraft und Koordination	ONDEMAND 20:00 - 22:00 Wähle einen Kurs deiner Wahl		
20:30							
21:00		LES MILLS GRIT CARDIO BASE 21:00 - 21:20 Basiskurs Anfänger	LES MILLS BODYBALANCE 21:00 - 22:00 Yoga, Tai Chi und Pilates Mix	LES MILLS GRIT CARDIO BASE 21:00 - 21:20 Basiskurs Anfänger			
21:30		LES MILLS CORE 21:30 - 22:00 Funktionelles Rumpfttraining		LES MILLS CORE 21:30 - 22:00 Funktionelles Rumpfttraining			
22:00							