

# LES MILLS KURSPLAN

gültig ab 07.04.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>tone</b> 09:00 Uhr		<b>BODYPUMP</b> 45' 9:00 Uhr		<b>BODYPUMP</b> 9:00 Uhr	<b>tone</b> 09:00 Uhr	
		<b>BODYBALANCE</b> 45' 10:00 Uhr		<b>BODYBALANCE</b> 30' 10:15 Uhr	<b>LMI STEP</b> 45' 10:00 Uhr	<b>RPM / CYCLING</b> 09:45 Uhr
		<b>GRIT</b> 16:45 Uhr				<b>BODYBALANCE</b> 10:40 Uhr
<b>BODYPUMP</b> 16:45 Uhr	<b>BODYBALANCE</b> 45' 16:30 Uhr	<b>CORE</b> 17:20 Uhr	<b>CORE</b> 45' 17:00 Uhr	<b>BODYPUMP</b> 16:30 Uhr		
<b>GRIT</b> 17:55 Uhr	<b>tone</b> 17:25 Uhr	<b>DANCE</b> 45' 18:00 Uhr	<b>LMI STEP</b> 17:55 Uhr	<b>BODYBALANCE</b> 17:40 Uhr		
<b>BODYCOMBAT</b> 18:35 Uhr	<b>BODYPUMP</b> 18:20 Uhr	<b>BODYBALANCE</b> 45' 18:50 Uhr	<b>BODYPUMP</b> 19:05 Uhr			
<b>RPM / CYCLING</b> 19:45 Uhr	<b>BODYATTACK</b> 19:30 Uhr	<b>RPM / CYCLING</b> 19:50 Uhr				

**clever  
fit**



# LES MILLS KURSE IM ÜBERBLICK

MEHR INFOS ERHÄLTST DU UNTER [LES MILLS.COM/DE/](https://www.lesmills.com/de/)

	EQUIPMENT	KATEGORIE	AUSDAUER	KRÄFTIGUNG	KOORDINATION	FLEXIBILITÄT	STABILITÄT	DEFINIERUNG	FOKUS	INTENSITÄT
<b>BODYPUMP</b>	Langhantel + Step + Scheiben	Kraft-Ausdauer	●	●			●	●	alle Muskelgruppen	● ● ●
<b>LMI STEP</b>	Step + Scheiben	Cardio	●	●	●		●	●	Beine + Po	● ● ●
<b>CORE</b>	Scheiben + Band	Core		●			●	●	Rumpfmuskulatur	● ● ○
<b>BODYCOMBAT</b>	—	Cardio	●	●	●		●		Kampfsport	● ● ●
<b>BODYBALANCE</b>	—	Body & Mind		●	●	●	●		Ganzkörperworkout + Entspannung	● ○ ○
<b>tone</b>	Scheiben + Band	Cardio, Core, Kräftigung	●	●	●	●	●	●	Ganzkörperworkout	● ● ○
<b>BODYATTACK</b>	—	Cardio	●		●				Athletik	● ● ●
<b>GRIT</b>	Scheiben + Band + Step	Kräftigung, Athletik, Cardio	●	●	●				High-Intensity Intervalltraining	● ● ●
<b>RPM</b>	Bike	Cardio	●					●	Beine	● ● ○
<b>DANCE</b>	—	Dance	●		●				aktuelle Dance Moves	● ● ○