

# KURSPLAN

gültig von 12.07. bis 30.09.2021



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	09.00-10.00 <b>RÜCKEN-FIT</b> Steffi E, F1 K3 📺	07.15-08.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Bianca E, F1 K1	09.30-10.30 <b>RÜCKEN-FLEX</b> Nico E, F1 K3 📺	08.30-09.30 <b>YOGA</b> für Fortgeschrittene Gaby F1 K3 📺	08.30-09.00 <b>LES MILLS STEP</b> Bettina E, F1 K3 📺	KURSE LAUT eFIT-APP bzw. Aushang	08.30-09.15 <b>LES MILLS RPM</b> Trainer im Wechsel E, F1 K2
		08.00-08.45 <b>LES MILLS TONE</b> Bianca E, F1 K3 📺	10.45-11.30 <b>LES MILLS BODY-BALANCE</b> Nico E, F1 K3 📺	08.30-09.30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Bianca E, F1 K1	09.00-09.30 <b>LES MILLS TONE</b> Bettina E, F1 K3 📺		09.30-10.30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Julia E, F1 K1
		09.00-09.30 <b>LES MILLS CORE</b> Bianca E, F1 K1		09.45-10.45 <b>YOGA</b> für Einsteiger Gaby E K3 📺	09.30-10.30 <b>YOGA-SENSITIVE</b> Bettina E, F1 K3 📺		09.30-10.00 <b>LES MILLS STEP</b> Sophie E, F1 K3 📺
		09.00-10.00 <b>YOGA-SENSITIVE</b> Steffi E, F1 K3 📺					10.00-10.30 <b>LES MILLS CORE</b> Sophie E, F1 K3 📺
							10.45-11.45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Julia E, F1 K3 📺
NACHMITTAG	18.00-19.00 <b>BBP / RÜCKEN</b> Kati E, F1 K3 📺	16.45-17.15 <b>LES MILLS STEP</b> Nico E, F1 K1	17.30-18.30 <b>YOGA</b> Heidi E, F1 K3 📺	18.00-19.30 <b>OUTDOOR-CROSS</b> Stephan E, F1	17.15-17.45 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b> Patrick F1 K1	KURSE LAUT eFIT-APP bzw. Aushang	<b>LEVEL:</b> E Einsteiger F1 Fortgeschrittene Level 1 F2 Fortgeschrittene Level 2  <b>RÄUME EG:</b> R1 Raum 1 R2 Raum 2 (Cycling)  <b>RÄUME OG:</b> R3 Raum 3  Kurs auch online verfügbar  Ausdauer Ausdauer / Kräftigung Kräftigung Entspannung
	18.00-19.30 <b>OUTDOOR-CYCLING</b> Wolfgang E, F1	17.30-18.15 <b>PILATES</b> Udo E, F1 K3 📺	18.15-19.00 <b>LES MILLS TONE</b> Bettina E, F1 K1	18.00-19.00 <b>BBP / RÜCKEN</b> Kati E, F1 K3 📺	17.15-17.45 <b>LES MILLS STEP</b> Silvia E, F1 K3 📺		
	18.15-18.45 <b>LES MILLS GRIT</b> Patrick E, F1 K1	17.30-18.30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Nico E, F1 K1	19.00-20.00 <b>CYCLING / LES MILLS RPM</b> Silvia E, F1 K2	18.15-18.45 <b>LES MILLS CORE</b> Julia E, F1 K1	18.00-19.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Nico E, F1 K1		
	19.00-19.45 <b>DEEPWORK®</b> Babsi/Bettina E, F1 K1	18.30-19.15 <b>BBP</b> Udo E, F1 K3 📺	19.15-19.45 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b> Bettina E, F1 K1	19.00-20.00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Julia F1 K1	18.00-19.00 <b>CYCLING / LES MILLS RPM</b> Wolfgang E, F1 K2		
	19.15-20.15 <b>HATHA-YOGA</b> Heidi E, F1 K3 📺	18.45-19.45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Babsi E, F1 K1	20.00-21.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Bettina E, F1 K1	20.00-20.45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Julia E, F1 K3 📺	19.15-19.45 <b>LES MILLS CORE</b> Nico E, F1 K1		
	20.00-21.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Babsi/Bettina E, F1 K1	19.30-20.00 <b>LES MILLS CORE</b> Susanne E, F1 K3 📺			19.15-20.15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Susanne E, F1 K3 📺		
		20.00-20.45 <b>LES MILLS BODY-BALANCE</b> Susanne E, F1 K3 📺					