

LES MILLS KURSPLAN

gültig ab 20.04.2026

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------------------------|--------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| | | BODYPUMP 45' 9:00 Uhr | | BODYPUMP 9:00 Uhr | tone 09:00 Uhr | |
| | | BODYBALANCE 45' 10:00 Uhr | | BODYBALANCE 30' 10:15 Uhr | LMI STEP 10:00 Uhr | RPM / CYCLING 09:45 Uhr |
| | | GRIT 16:45 Uhr | | | | BODYBALANCE 10:40 Uhr |
| BODYPUMP 16:45 Uhr | | CORE 17:20 Uhr | | BODYPUMP 16:30 Uhr | | |
| GRIT 17:55 Uhr | tone 17:25 Uhr | BODYJAM / DANCE 45' 18:00 Uhr | LMI STEP 17:40 Uhr | BODYBALANCE 17:40 Uhr | | |
| BODYCOMBAT 18:35 Uhr | BODYPUMP 18:20 Uhr | BODYBALANCE 45' 18:50 Uhr | BODYPUMP 18:50 Uhr | | | |
| RPM / CYCLING 19:45 Uhr | BODYATTACK 19:30 Uhr | RPM / CYCLING 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 |
|--------------------|------------------------------|------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|------------|-------------|----------------------------------|------------|
| BODYPUMP | Langhantel + Step + Scheiben | Kraft-Ausdauer | ● | ● | | | ● | ● | alle Muskelgruppen | ● ● ● |
| LMI STEP | Step + Scheiben | Cardio | ● | ● | ● | | ● | ● | Beine + Po | ● ● ● |
| CORE | Scheiben + Band | Core | | ● | | | ● | ● | Rumpfmuskulatur | ● ● ○ |
| BODYCOMBAT | — | Cardio | ● | ● | ● | | ● | | Kampfsport | ● ● ● |
| BODYBALANCE | — | Body & Mind | | ● | ● | ● | ● | | Ganzkörperworkout + Entspannung | ● ○ ○ |
| tone | Scheiben + Band | Cardio, Core, Kräftigung | ● | ● | ● | ● | ● | ● | Ganzkörperworkout | ● ● ○ |
| BODYATTACK | — | Cardio | ● | | ● | | | | Athletik | ● ● ● |
| GRIT | Scheiben + Band + Step | Kräftigung, Athletik, Cardio | ● | ● | ● | | | | High-Intensity Intervalltraining | ● ● ● |
| RPM | Bike | Cardio | ● | | | | | ● | Beine | ● ● ○ |
| BODYJAM | — | Dance | ● | | ● | | | | verschiedene Tanzstile | ● ● ○ |
| DANCE | — | Dance | ● | | ● | | | | aktuelle Dance Moves | ● ● ○ |