

# Kursplan

**LEO'S  
SPORTS  
CLUB**

Den aktuellen Kursplan gültig ab 29.04.24. Registrierung und Specials findest du auf unserer Homepage unter [www.leos.tv](http://www.leos.tv)  
Kurzfristige Änderungen vorbehalten! Kurse sind Anmeldepflichtig!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>07:00 (30 Min.)</b> LesMills GRIT Raum 1	<b>06:45</b> BODYPUMP (LesMills) Raum 1	<b>07:00</b> HIITup! Raum 1	<b>06:45</b> BODYPUMP (LesMills) Raum 1	<b>07:00 (30 Min.)</b> LesMills GRIT Raum 1	<b>09:15</b> Indoor Cycling *-*** Raum 2	<b>09:15</b> Indoor Cycling Raum 1
<b>07:00</b> High Performance Cycling Raum 2	<b>06:45</b> Early Bird Yoga Raum 3	<b>07:00</b> Indoor Cycling *-*** Raum 2		<b>07:00</b> Indoor Cycling Raum 2	<b>09:15</b> WSG Raum 1	<b>09:45</b> Pilates *-*** Raum 3
		<b>07:00</b> Outdoor Yoga Haus der Kunst			<b>10:00 (75 Min.)</b> Vinyasa Yoga ** Raum 3	
<b>08:30</b> Cycling Intervall Raum 1		<b>08:30</b> Cycling Endurance Raum 1			<b>10:25 (45 Min.)</b> BODYPUMP (LesMills) Raum 1	<b>10:30 (75 Min.)</b> Boxing Raum 2
<b>09:00</b> Pilates *-*** Raum 3		<b>09:00</b> Pilates *-*** Raum 3			<b>10:30</b> Indoor Cycling *-*** Raum 2	<b>10:45 (75 Min.)</b> Bodypump Chall. Raum 1
<b>10:15</b> Barre Ballett Raum 2	<b>10:00 (75 Min.)</b> Lu Jong Raum 3		<b>10:30</b> WSG Raum 1	<b>10:30 (75 Min.)</b> Yoga Basics *-*** Raum 3	<b>11:00 (35 Min.)</b> TRX Raum 4	<b>10:50</b> Pilates *-*** Raum 3
					<b>11:20 (45 Min.)</b> BODYCOMBAT (LesMills) Raum 1	<b>11:55 (30 Min.)</b> Mobility & Stretch Raum 3
<b>12:00</b> WSG Raum 1	<b>12:00</b> H.I.I.T. Raum 1	<b>12:00</b> BODYCOMBAT (LesMills) Raum 1	<b>12:00</b> LPP Raum 1	<b>12:00</b> Pilates *-*** Raum 3	<b>11:30</b> Pilates *-*** Raum 3	
	<b>12:00 (75 Min.)</b> Vinyasa Yoga ** Raum 3	<b>12:00 (35 Min.)</b> TRX Raum 4	<b>12:00 (75 Min.)</b> Yoga Open *-*** Raum 3	<b>12:30 (30 Min.)</b> Step Intro Raum 1	<b>11:45 (35 Min.)</b> TRX Anfänger Raum 4	
		<b>12:00 (75 Min.)</b> Yoga Medium ** Raum 3			<b>12:15 (45 Min.)</b> Barre Toning Raum 2	<b>12:15</b> Workout Raum 1
<b>13:00 (75 Min.)</b> Yoga Basics *-*** Raum 3	<b>13:15</b> LPP Senso ** Raum 1	<b>13:00 (35 Min.)</b> TRX Raum 4	<b>13:15</b> H.I.I.T. Raum 1	<b>13:15</b> Workout Raum 1		<b>12:30 (75 Min.)</b> Vinyasa Yoga ** Raum 3
		<b>13:15</b> Dance Workout Raum 1		<b>14:30 (75 Min.)</b> Yoga Basics *-*** Raum 3	<b>14:30 (120 Min.)</b> Yoga Medium *-*** Raum 3	
<b>17:15 (35 Min.)</b> TRX Raum 4	<b>17:30</b> Indoor Cycling *-*** Raum 2	<b>17:30 (35 Min.)</b> Tower Circuit Raum 4		<b>16:30</b> HY-HIIT meets Yoga Raum 2		
<b>17:15</b> LPP Senso*-*** Raum 1	<b>18:00</b> Workout Raum 1	<b>17:45 (75 Min.)</b> Yoga Basics *-*** Raum 3	<b>18:00</b> Outdoor Yoga Haus der Kunst	<b>17:15</b> LPP Jumper *-*** Raum 1		<b>17:15 (35 Min.)</b> TRX Raum 4
<b>18:15</b> Indoor Cycling *-*** Raum 2	<b>18:15 (45 Min.)</b> Barre Ballett Raum 3	<b>18:00</b> Workout Raum 1	<b>18:00</b> Athletic Step Raum 2	<b>17:45</b> Cycling Fahrtspiel Raum 2		<b>17:30 (75 Min.)</b> Restorative Yoga Raum 3
<b>18:15 (75 Min.)</b> Vinyasa Yoga *-*** Raum 3	<b>18:15 (35 Min.)</b> Tower Circuit Raum 4	<b>18:15</b> Indoor Cycling *-*** Raum 2	<b>18:15 (35 Min.)</b> TRX Raum 4	<b>18:30</b> H.I.I.T. Raum 1	<b>18:00</b> Workout Raum 1	<b>17:30</b> BODYCOMBAT(LesMills) Raum 2
<b>18:30 (30 Min.)</b> ABS ONLY Galerie	<b>18:35</b> Indoor Cycling *-*** Raum 2	<b>18:15 (35 Min.)</b> TRX Raum 4	<b>18:30</b> BODYPUMP (LesMills) Raum 1	<b>18:30 (75 Min.)</b> Yoga auf Englisch Raum 3		<b>18:45</b> BODYPUMP (LesMills) Raum 1
<b>18:30</b> Workout Raum 1	<b>19:00 (35 Min.)</b> TRX Raum 4	<b>18:30 (30 Min.)</b> ABS ONLY Galerie	<b>19:00 (35 Min.)</b> Tower Circuit Raum 4	<b>19:00</b> Dance Workout Raum 1		<b>20:00 (30 Min.)</b> LesMills GRIT Raum 1
<b>18:45 (35 Min.)</b> TRX Raum 4	<b>19:00 (45 Min.)</b> WSG Raum 1	<b>19:15</b> Pilates *-*** Raum 3	<b>19:00</b> Workout Raum 2			
<b>19:30</b> Indoor Cycling *-*** Raum 2	<b>19:15 (75 Min.)</b> Restorative & Yin Yoga Raum 3	<b>19:15</b> Leo's Funct. Circuit Raum 1	<b>19:45 (75 Min.)</b> Boxing Raum 1		Level 1 *	
<b>19:45 (75 Min.)</b> Yoga Open *-*** Raum 3	<b>19:45 (75 Min.)</b> Boxing Raum 2	<b>19:30</b> Indoor Cycling *-*** Raum 2			Level 1-2 *-***	
<b>19:45</b> Leo's Funct. Circuit Raum 1	<b>20:00</b> BODYPUMP (LesMills) Raum 1	<b>20:30 (75 Min.)</b> Jivamukti Y.** Raum 3			Level 2 ***	
					Level 2-3 *-***	
					Level 3 ***	
					<b>Strength</b>	
					<b>Endurance</b>	
					<b>Functional</b>	
					<b>Health</b>	

