

Aachen

Center Aachen Roermonder Straße

zoom Livestreams

06:15	LES MILLS 60 BODYPUMP	DI	LES MILLS 30 sprint	DO	LES MILLS 30 GRIT STRENGTH	SA	SO
08:15	LES MILLS 30 tone	LES MILLS 60 BODYBALANCE	LES MILLS 30 CORE	LES MILLS 30 tone	LES MILLS 30 CORE	LES MILLS 45 RPM	LES MILLS 60 BODYBALANCE
09:45	LES MILLS 60 BODYBALANCE	LES MILLS 30 CORE	LES MILLS 45 LMI STEP	LES MILLS 60 BODYBALANCE	LES MILLS 60 BODYPUMP	SA	SO
10:15	MO	LES MILLS 30 tone	MI	DO	FR	LES MILLS 60 BODYPUMP	LES MILLS 30 sprint
11:00	MO	DI	MI	DO	FR	SA	LES MILLS 30 tone
11:15	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS 30 CORE	SO
11:30	MO	DI	MI	DO	FR	SA	LES MILLS 60 BODYBALANCE
11:45	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS 45 BODYJAM	SO
15:00	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS 45 LMI STEP	LES MILLS 60 BODYPUMP
16:45	LES MILLS 45 BODYATTACK	LES MILLS 30 sprint	LES MILLS 60 BODYBALANCE	LES MILLS 45 BODYCOMBAT	LES MILLS 30 GRIT STRENGTH	LES MILLS 60 BODYBALANCE	LES MILLS 45 RPM
17:15	DI	DI	MI	DO	LES MILLS 45 RPM	SA	SO
17:30	LES MILLS 30 CORE	LES MILLS 60 BODYPUMP	MI	LES MILLS 30 tone	FR	SA	SO
17:45	MO	DI	LES MILLS 30 GRIT STRENGTH	DO	FR	SA	LES MILLS 30 GRIT STRENGTH
18:00	LES MILLS 45 BODYCOMBAT	DI	MI	LES MILLS 45 BODYATTACK	FR	SA	SO
18:15	MO	DI	LES MILLS 45 RPM	DO	LES MILLS 60 BODYPUMP	SA	LES MILLS 45 BODYCOMBAT
18:30	MO	LES MILLS 45 BODYJAM	MI	DO	FR	SA	SO
18:45	LES MILLS 60 BODYPUMP	DI	MI	LES MILLS 30 CORE	FR	SA	SO
19:15	MO	LES MILLS 30 tone	LES MILLS 60 BODYPUMP	LES MILLS 45 BODYJAM	LES MILLS 30 sprint	SA	SO
19:45	LES MILLS 30 tone	LES MILLS 45 LMI STEP	MI	DO	FR	SA	SO
20:00	MO	DI	MI	LES MILLS 60 BODYBALANCE	FR	SA	SO
20:15	LES MILLS 60 BODYBALANCE	DI	LES MILLS 45 BODYCOMBAT	DO	FR	SA	SO
20:30	MO	LES MILLS 30 CORE	MI	DO	FR	SA	SO

Aachen

Center Aachen Weststraße

zoom Livestreams

06:15	MO	LES MILLS 30 CORE	MI	LES MILLS 30 sprint	FR	SA	SO
08:15	LES MILLS 60 BODYPUMP	LES MILLS 60 BODYBALANCE	LES MILLS 45 RPM	LES MILLS 30 tone	LES MILLS 30 CORE	LES MILLS 45 RPM	LES MILLS 60 BODYBALANCE
10:15	LES MILLS 60 BODYBALANCE	LES MILLS 30 tone	LES MILLS 60 BODYBALANCE	LES MILLS 30 sprint	LES MILLS 60 BODYPUMP	LES MILLS 60 BODYPUMP	LES MILLS 45 LMI STEP
11:00	MO	DI	MI	DO	FR	SA	LES MILLS 60 BODYBALANCE
11:15	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS 60 BODYBALANCE	SO
15:00	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS 30 sprint	LES MILLS 30 CORE
17:15	LES MILLS 45 BODYCOMBAT	LES MILLS 30 GRIT STRENGTH	LES MILLS 60 BODYBALANCE	LES MILLS 30 GRIT STRENGTH	LES MILLS 30 sprint	LES MILLS 45 LMI STEP	LES MILLS 60 BODYPUMP
17:45	MO	LES MILLS 45 BODYATTACK	MI	LES MILLS 45 RPM	FR	SA	SO
18:00	LES MILLS 30 tone	DI	MI	DO	LES MILLS 45 BODYJAM	SA	SO
18:15	MO	DI	LES MILLS 45 BODYJAM	DO	FR	SA	SO
18:30	LES MILLS 60 BODYPUMP	LES MILLS 30 sprint	MI	DO	FR	SA	SO
18:45	MO	DI	MI	LES MILLS 60 BODYPUMP	LES MILLS 60 BODYBALANCE	SA	SO
19:00	MO	DI	LES MILLS 30 CORE	DO	FR	SA	SO
19:15	MO	LES MILLS 60 BODYPUMP	MI	DO	FR	SA	SO
19:30	LES MILLS 45 RPM	DI	LES MILLS 45 BODYCOMBAT	DO	FR	SA	SO
19:45	MO	DI	MI	LES MILLS 45 BODYATTACK	FR	SA	SO
20:15	MO	LES MILLS 45 LMI STEP	LES MILLS 60 BODYBALANCE	DO	FR	SA	SO
20:30	LES MILLS 30 CORE	DI	MI	LES MILLS 30 tone	FR	SA	SO

Wissenswertes

LES MILLS

Qualität, Effektivität und Spaß! Die 11 Les Mills Gruppenfitness-Programme liefern echte Ergebnisse und verbessern die Lebensqualität. Dabei fließen die neuesten sportwissenschaftlichen Entwicklungen und die aktuellsten Musiktrends in die Programme, um euch alle 12 Wochen einen neuen Trainingsplan präsentieren zu können.

selection-fitness.com

Alle Kurse auf einen Klick! Nutze auch unser Internetangebot; hier findest du immer die aktuellsten Infos.

Selection Fitness
Der Les Mills Platin Club.

Willkommen im Les Mills Platin Club! Selection Fitness ist Deutschlands einzige Fitnesskette die exklusiv alle 11 Les Mills Fitness Programme in allen Filialen anbietet. Damit heißen wir dich herzlich willkommen im >>Les Mills Platin Club <<



Finde uns auch auf Social Media! Erfahre noch mehr über uns durch deine Fitnessfreunde und tausche spannende News aus.

zoom

Ganz easy von zuhause. Trainiere mit unseren Coaches LIVE, egal wo du bist. Du erhältst deinen exklusiven Mitglieder Link bei zoom@selection-fitness.com



Dein digitales Training! Nutze unsere digitalen Workouts, um dein Training so flexibel wie möglich zu gestalten. Checke einfach den Kursplan am Kursraum und komm einfach zu den genannten Zeiten rein. Durch unsere digitalen Workouts garantieren wir dir, dass alle LIVE Kurse laut Kursplan immer für dich stattfinden!



Deine Teilnahme entscheidet!

Wir möchten für euch ständig unsere Kurspläne optimieren und dabei kannst DU uns helfen!
Bei dauerhafter Teilnahme wird dein Kurs auch weiterhin angeboten - also deine Teilnahme entscheidet!
Wir schaffen so den besten Kursplan im Sinne aller Mitglieder!
Dein Selection Team

Fit bleibt günstig.

Gültig ab 08.04.2024

GARANTIERT!
Mit unseren Digital Workouts finden alle Kurse statt!

9€
neunzig!
Für 14 Tage Training, 24-Monatsabo

Über 1.000 Kurse im Monat inklusive: Live und digital!

Brandneu!

zoom
Zugriff auf über 1000 Kurse per Livestream aus allen Selection Clubs.

Eschweiler

Center Eschweiler					* RPM & sprint im neuen Cyclingraum!			zoom Livestreams
06:15	LES MILLS CORE 30	DI	MI	DO	LES MILLS sprint 30 *	SA	SO	
08:15	LES MILLS LMI STEP 45	LES MILLS BODYBALANCE 60	LES MILLS RPM 45 *	LES MILLS CORE 30	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS tone 30	LES MILLS BODYBALANCE 60	
09:15	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS CORE 30	LES MILLS BODYBALANCE 60	LES MILLS tone 30	LES MILLS CORE 30	SA	SO	
10:00	MO	DI	MI	DO	LES MILLS sprint 30 *	SA	SO	
10:15	LES MILLS sprint 30 *	LES MILLS RPM 45 *	LES MILLS sprint 30 *	LES MILLS RPM 45 *	FR	LES MILLS tone 30	LES MILLS BODYPUMP 60	
11:00	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS BODYJAM 45	LES MILLS BODYPUMP 60	
11:15	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS BODYBALANCE 60	LES MILLS RPM 45 *	

15:00	LES MILLS RPM 45 *	LES MILLS sprint 30 *	LES MILLS RPM 45 *	LES MILLS sprint 30 *	LES MILLS RPM 45 *	LES MILLS tone 30	LES MILLS GRIT 30 CARDIO
15:30	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS LMI STEP 45	LES MILLS BODYATTACK 45
17:15	LES MILLS BODYJAM 45	LES MILLS CORE 30	LES MILLS RPM 45 *	LES MILLS BODYBALANCE 60	LES MILLS BODYPUMP 60	SA	SO
17:45	MO	LES MILLS BODYBALANCE 60	MI	LES MILLS RPM 45 *	FR	SA	SO
18:00	LES MILLS tone 30	LES MILLS RPM 45 *	MI	DO	FR	SA	SO
18:15	MO	DI	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS tone 30	LES MILLS sprint 30 *	SA	SO
18:30	MO	DI	LES MILLS sprint 30 *	DO	FR	SA	SO
18:45	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS LMI STEP 45	MI	LES MILLS sprint 30 *	FR	SA	SO
19:00	MO	LES MILLS sprint 30 *	MI	DO	FR	SA	SO
19:15	LES MILLS RPM 45 *	DI	LES MILLS CORE 30	DO	FR	SA	SO
19:30	MO	LES MILLS BODYCOMBAT 45	MI	LES MILLS GRIT 30 STRENGTH	FR	SA	SO
19:45	LES MILLS BODYBALANCE 60	DI	LES MILLS BODYATTACK 45	DO	FR	SA	SO
20:00	MO	DI	MI	LES MILLS BODYBALANCE 60	FR	SA	SO
20:15	MO	LES MILLS GRIT 30 STRENGTH	MI	DO	FR	SA	SO
20:30	MO	DI	LES MILLS tone 30	DO	FR	SA	SO

Herzogenrath

Center Herzogenrath					zoom Livestreams		
06:15	LES MILLS CORE 30	DI	MI	DO	LES MILLS sprint 30	SA	SO
08:15	LES MILLS tone 30	LES MILLS BODYBALANCE 60	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS RPM 45	LES MILLS CORE 30	LES MILLS tone 30	LES MILLS BODYBALANCE 60
10:15	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS RPM 45	LES MILLS CORE 30	LES MILLS LMI STEP 45	LES MILLS CORE 60	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS sprint 30
10:45	MO	DI	LES MILLS tone 30	DO	FR	SA	SO
11:00	MO	DI	MI	DO	FR	SA	LES MILLS BODYBALANCE 60
11:15	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS RPM 45	SO
12:15	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS GRIT 30 STRENGTH	SO

15:00	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS CORE 30	LES MILLS tone 30
15:30	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS LMI STEP 45	LES MILLS RPM 45
17:15	LES MILLS sprint 30	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS CORE 30	LES MILLS BODYATTACK 45	SA	SO
17:45	MO	DI	MI	LES MILLS BODYBALANCE 60	FR	SA	SO
18:00	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS tone 30	MI	DO	LES MILLS BODYCOMBAT 45	SA	SO
18:15	MO	DI	LES MILLS sprint 30	DO	FR	SA	SO
18:30	MO	LES MILLS BODYPUMP 60	MI	DO	LES MILLS BODYBALANCE 60	SA	SO
18:45	MO	DI	MI	LES MILLS GRIT 30 STRENGTH	FR	SA	SO
19:00	LES MILLS BODYJAM 45	DI	LES MILLS tone 30	DO	FR	SA	SO
19:15	MO	DI	MI	LES MILLS RPM 45	FR	SA	SO
19:30	MO	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYJAM 45	DO	FR	SA	SO
19:45	LES MILLS CORE 30	DI	MI	DO	FR	SA	SO
20:15	LES MILLS LMI STEP 45	LES MILLS RPM 45	LES MILLS BODYBALANCE 60	DO	FR	SA	SO

Stolberg

Center Stolberg					zoom Livestreams		
06:15	MO	LES MILLS CORE 30	MI	LES MILLS sprint 30	FR	SA	SO
08:15	LES MILLS RPM 45	LES MILLS tone 30	LES MILLS BODYBALANCE 60	LES MILLS tone 30	LES MILLS CORE 30	LES MILLS RPM 45	LES MILLS BODYBALANCE 60
09:15	LES MILLS tone 30	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS CORE 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYPUMP 60	SA	SO
09:45	LES MILLS BODYBALANCE 60	DI	LES MILLS BODYBALANCE 60	DO	FR	SA	SO
10:15	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS BODYPUMP 60	SO
10:45	MO	DI	MI	DO	FR	SA	LES MILLS CORE 30
11:15	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS sprint 30	LES MILLS BODYATTACK 45

15:00	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS CORE 30	LES MILLS tone 30
15:30	MO	DI	MI	DO	FR	LES MILLS BODYJAM 45	LES MILLS BODYBALANCE 60
17:15	LES MILLS RPM 45	LES MILLS sprint 30	LES MILLS tone 30	LES MILLS LMI STEP 45	LES MILLS GRIT 30 STRENGTH	SA	SO
17:45	MO	DI	LES MILLS BODYCOMBAT 45	DO	LES MILLS RPM 45	SA	SO
18:00	MO	LES MILLS BODYPUMP 60	MI	LES MILLS BODYPUMP 60	FR	SA	SO
18:15	LES MILLS LMI STEP 45	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18:30	MO	DI	LES MILLS GRIT 30 STRENGTH	DO	FR	SA	SO
18:45	MO	DI	MI	DO	LES MILLS CORE 30	SA	SO
19:00	LES MILLS BODYPUMP 60	LES MILLS CORE 30	LES MILLS sprint 30	LES MILLS BODYBALANCE 60	FR	SA	SO
19:30	MO	LES MILLS BODYBALANCE 60	MI	DO	FR	SA	SO
19:45	MO	DI	LES MILLS BODYJAM 45	DO	FR	SA	SO
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 30	DI	MI	DO	FR	SA	SO
20:30	MO	LES MILLS tone 30	MI	DO	FR	SA	SO

Workouts

Kurz und knapp!

LES MILLS BODYPUMP	Langhantel Kraft Training	LES MILLS BODYJAM	Dance Workout mit Club Sounds
LES MILLS BODYATTACK	Cardio-Sport Workout	LES MILLS BODYCOMBAT	Cardio & Core als Martial Arts Workout
LES MILLS LMI STEP	Neues Cardio & Shaping Workout mit Step	LES MILLS RPM	Indoor Cycling Workout
LES MILLS BODYBALANCE	Yoga & Stretch & Entspannung	LES MILLS sprint	HIIT Workout auf dem Bike
LES MILLS CORE	Six Pack Workout	LES MILLS GRIT STRENGTH	HIIT Workout mit Gewichten
LES MILLS tone	NEUES BOOTY Workout		
	Kurse mit diesem Zusatzlogo finden digital statt!		

Selection Fitness	Roermonder Str. 197	52072 Aachen	T 02 41/41 31 16 6
Selection Fitness	Weststr. 20	52074 Aachen	T 02 41/87 07 77
Selection Fitness	Dürener Str. 473	52249 Eschweiler	T 02 4 03/50 25 55
Selection Fitness	Voccarstr. 66	52134 Herzogenrath	T 02 40 6/93 63 6
Selection Fitness	Zweifaller Str. 30	52222 Stolberg	T 02 40 2/86 10 01
Selection LadyFitness	Roermonder Str. 197	52072 Aachen	T 02 41/41 31 16 6
Selection Fitness	GEPLANT	52477 Adorf	

30 Entscheide selbst wie schnell du trainierst: Kurse laufen 30, 45 und 60 min.



Available on the App Store



GET IT ON Google Play