

GÜLTIG AB 04. AUGUST 2025

VORÜBERGEHENDER KURSPLAN

Rückgrat ALTER ZOLLHOF

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 fle-xx WS Traude	09.30 Pilates Anina	09.30 Pilates Korona	08.30 Vinyasa Yoga 60 Min Andrea	09.30 Pilates Ursula	09.30 Ashtanga Yoga 90 Min Anina	09.30 Hatha Yoga Rotationsteam
09.30 Pilates 90 Min Sabine	10.30 fle-xx WS 60 Min Elke	10.30 BodyPump Jessica LM	09.30 fle-xx WS Anett	10.00 Vinyasa Yoga 90 Min Karoline	09.00 BodyPump 50 Min Rotationsteam LM	10.30 Hatha Yoga 90 Min Rotationsteam
10.35 Eutonie Traude	10.30 Vinyasa Yoga 90 Min Anina	10.30 Vinyasa Yoga 90 Min Anina	10.45 Pilates Anett	16.00 Hatha Yoga 90 Min Anett	11.15 Vinyasa Yoga 90 Min Anina	12.00 Bodyforming Rebecca
11.00 Hatha Yoga 90 Min Angelika	17.00 Pilates Sabine	16.00 Feldenkrais Agnes	16.00 Kundalini Yoga 60 Min Verena	17.30 Pilates Hannah	17.30 Pilates Elke	17.00 Pilates Rotationsteam
18.30 Ashtanga Yoga 90 Min Julia	18.15 fle-xx WS Sabine	19.00 Hatha Yoga 90 Min Tanya	17.00 fle-xx WS Otmar	18.30 Vinyasa Yoga 90 Min Mischa	17.30 Hatha Yoga 90 Min Ulrich	
		20.15 Pilates Eleni	18.00 deepWork Rotationsteam			
			19.00 Pilates Korona			

- Figur & Kräftigung
- Rücken & Gesundheit / Yoga
- Cardio

Verlegung ins Fitness-Loft Nord

LM LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate.
Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

