

KURSE

Rückgrat STÜHLINGER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.30BodyBalanceLM Waldi	08.30Indoor Cycling*2 Lenny	08.30Pilates Waldi	08.30Bodyforming Petra	08.15BodyPumpLM 45 MinRotationsteam	10.00Pilates 90 MinEvija
09.30fle-xx WS Anett	09.30Pilates Ulrike	09.30fle-xx WS Waldi	09.30Pilates Petra	09.10Sprint*2 30 MinCaro	10.30deepWork2 Cathrin
10.30Vinyasa Yoga 90 MinAnett	10.30BodyPumpLM Désirée	10.00Vinyasa Yoga2 90 MinCathrin	17.30Pilates Carmen	09.30Vinyasa Yoga 90 MinEwald	
17.30BodyPumpLM Jessica	12.00fle-xx WS 30 MinFinn	18.00Pilates Evija	17.30Indoor Cycling*2 Aline	09.45fle-xx WS2 30 MinBasti	
17.30Vinyasa Yoga2 90 MinBabek	17.30Bodyforming Karina	18.45Indoor Cycling*2 Marina	18.30GritLM 30 MinTorsten	17.45CoreLM 30 MinTorsten	09.00fle-xx WS Carmen
19.00Dance Milan	18.15Sprint*LM2 30 MinLaura	19.00BodyPump Stefan M.	18.30Ashtanga Yoga2 90 MinCaroline	17.45Indoor Cycling*2 Matthias	10.15BodyPumpLM Jessica
19.00Indoor Cycling*2 Frank	18.30GritLM 30 MinBasti/ Jenny		19.00BodyBalanceLM 30 MinTorsten	18.15BodyAttackLM Torsten	11.30Dance Melissa
20.00BodyPumpLM 45 MinStefan H.	19.00Core 30 MinLaura		19.40BodyPumpLM Torsten	19.15BodyPumpLM Aline	11.30PilatesLM2 45 MinJessica
20.10fle-xx WS2 Daniel	19.00Pilates2 Anett		20.00fle-xx WS2 Carola		18.30Pilates Petra
	19.35fle-xx WS 30 MinLaura				
	20.00Vinyasa Yoga2 90 MinAnett				

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

*ACHTUNG: Dieser Kurs hat eine begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte melden Sie sich persönlich an der Rezeption an.

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.