

GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2025

KURSE

Rückgrat BAD KROZINGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.00 Yoga 75 Min Vera 2	08.30 fle-xx WS Maurizio 2	09.00 fle-xx WS Julia 2	08.30 fle-xx WS 30 Min Angelika 2	09.30 Bodyforming Steffi 1	09.00 Yoga 75 Min Mischa 2
10.00 Core 30 Min Miles 1	09.30 Pilates Steffi 2	09.30 Core 30 Min Anne 1	09.00 Pilates Angelika 2	10.30 fle-xx WS Steffi 2	10.30 Yoga 75 Min Mischa 2
10.35 fle-xx WS 30 Min Miles 2	10.30 Bodyforming Steffi 1	10.00 Yoga Anne 2	10.00 Bodyforming Angelika 1	16.00 BodyPump Mara LM 1	
17.15 Sprint* 30 Min Til LM 1	18.00 Bodyforming Hanna 1	17.30 Yoga 90 Min Cláudia 2	10.00 Yoga Vera 2	17.00 Bodyforming Saskia 1	
18.00 BodyPump Til LM 1	18.00 fle-xx WS Otmar 2	18.00 BodyPump Laura LM 1	18.00 Indoor Cycling* Michaela 1	18.00 Pilates Ann-Kathrin 2	10.00 Bodyforming Rotationsteam 1
18.00 BodyBalance Rosalie LM 2	19.00 Core 30 Min Arina 1	19.15 Sprint* 30 Min Martina/ Anne LM 1	18.00 Pilates Ann-Kathrin 2		10.00 fle-xx WS Rotationsteam 2
19.00 BodyCombat Til LM 1	19.00 Rückenfit Bettina 2	19.15 BodyBalance 30 Min Laura LM 2	19.00 Dance Hanna 1		11.00 fle-xx WS Rotationsteam 2
19.00 Yoga 90 Min Lotte 2		19.45 fle-xx WS Sandra 2	19.00 fle-xx WS 30 Min Arina 2		17.00 Indoor Cycling* Anne/ Britta 1
					18.00 BodyPump Ellen/ Martina LM 1

- 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.