

KURSE

Rückgrat ZO

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.30 Pilates Heidrun	09.30 Bodyforming Daniela	08.00 Vinyasa Yoga 90 Min Heidrun	09.30 Pilates Maty	09.00 Core 30 Min Patrick LM	09.30 Bodyforming Maty	10.00 fle-xx WS Vueclair
09.30 Pilates	09.30 fle-xx WS Patrick 2	09.30 fle-xx WS Birgit	09.30 fle-xx WS Giulia 2	09.30 Bodyforming Iveta	10.30 Hatha Yoga 90 Min Susanne	11.00 Pilates Vueclair
10.30 fle-xx WS	10.30 Feldenkrais Agnes	10.30 Pilates Birgit	10.30 Dance Zuleika	09.30 Kundalini Yoga 90 Min Verena 2	10.30 Pilates Maty 2	11.00 Faszientraining Maty / Lilli 2
10.30 Dance Vueclair 2	10.30 bodyArt Daniela 2	11.30 BodyPump Ramon LM	10.30 Faszientraining 90 Min Maty 2	10.30 fle-xx WS Iveta		12.00 Bodyforming Maty / Lilli
12.15 BodyPump Natascha LM	18.00 bodyArt Christina	12.35 fle-xx WS 30 Min Ramon	17.00 bodyArt Gwendolin 2	16.30 Hatha Yoga 90 Min Babek 2		17.00 BodyPump Romina LM
16.30 Bodyforming Kirstin	18.30 fle-xx WS Ramon	17.30 Core 30 Min Doris	17.15 Core 30 Min Lena LM	17.15 BodyPump Christina LM		
17.00 Faszientraining Maty 2	19.00 BodyPump Vueclair LM	17.30 fle-xx WS Maty 2	18.00 BodyPump Patrick LM	18.00 Hatha Yoga 90 Min Laurent 2		
17.30 World Jumping Kirstin	19.30 Ashtanga Yoga 90 Min Caroline 2	18.00 Box Fitness Doris	18.30 Hatha Yoga 90 Min Susanne 2	18.30 fle-xx WS 30 Min Giulia		
18.30 deepWork Christina	20.15 Dance Vueclair	18.30 bodyArt Maty 2	19.00 Bodyforming Nora	19.00 World Jumping Markus		
18.30 fle-xx WS 30 Min Joschka 2		19.00 BodyAttack Martina LM				
19.00 Pilates Elena 2		19.30 Hatha Yoga 90 Min Laurent 2				
19.30 Hatha Yoga 30 Min Christina		20.15 fle-xx WS Benedikt				

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

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.

KURSE

Rückgrat ALTER ZOLLHOF

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 fle-xx WS Traude	09.30 Pilates Anina 2	09.30 fle-xx WS Nico	08.30 Vinyasa Yoga 90 Min Andrea 2	09.00 Pilates Ursula 2	09.30 Ashtanga Yoga 90 Min Anina 2	09.30 Hatha Yoga Rotationsteam 2
09.30 Pilates 90 Min Sabine 2	10.00 fle-xx WS Elke	09.30 Pilates Korona 2	09.30 fle-xx WS Anett	09.30 Shapes 45 Min Lejla LM	10.00 BodyPump Rotationsteam LM	10.00 Dance Hanna
10.35 Eutonie Traude	10.30 Vinyasa Yoga 90 Min Anina 2	10.30 BodyPump LM Jessica	10.45 Pilates Anett 2	10.00 Vinyasa Yoga 90 Min Tanya 2	11.10 Bodyforming Amina	10.30 Hatha Yoga 90 Min Rotationsteam 2
11.00 Hatha Yoga 90 Min Angelika 2	17.00 Pilates Sabine 2	10.30 Vinyasa Yoga 90 Min Anina 2	16.00 Kundalini Yoga 90 Min Verena 2	10.15 fle-xx WS 30 Min Lejla	11.15 Vinyasa Yoga 90 Min Anina 2	11.00 Bodyforming Rebecca
17.00 Dance Iryna	17.15 Bodyforming Alina	16.00 Feldenkrais Agnes 2	17.00 fle-xx WS Otmar	16.00 Hatha Yoga 90 Min Anett 2	17.30 Pilates Elke	17.00 Pilates Rotationsteam 2
17.30 Pilates 45 Min Jule LM 2	18.00 Vinyasa Yoga Noemi 2	17.00 Dance Iryna	17.30 Vinyasa Yoga 90 Min Veronika 2	16.30 Core 30 Min Nora LM	17.30 Hatha Yoga 90 Min Ulrich 2	17.30 BodyPump LM Sabine
18.00 BodyCombat 45 Min Marlene LM	18.15 fle-xx WS Sabine	18.00 BodyPump LM Marisa	18.00 Bodyforming Lea	17.00 BodyPump LM Nora		
18.30 Ashtanga Yoga 90 Min Caroline 2	19.15 Shapes 45 Min Lejla LM	18.00 fle-xx WS Maria 2	19.00 fle-xx WS 30 Min Rotationsteam	17.30 Pilates Hannah 2		
18.45 Core 30 Min Marlene LM	20.00 fle-xx WS Joshua	19.00 Hatha Yoga 90 Min Tanya 2	19.00 Pilates Korona 2	18.15 fle-xx WS Maria		
19.15 BodyPump LM Marlene		19.10 BodyCombat LM Laura		18.30 Vinyasa Yoga 90 Min Mischa 2		
		20.15 Pilates 45 Min Christine LM				

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

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.

KURSE

 Rückgrat STÜHLINGER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.30 BodyBalance Waldi LM	08.30 Indoor Cycling* Lenny 2	08.30 Pilates Waldi	08.30 Bodyforming Petra	08.15 BodyPump Rotationsteam LM	10.00 Pilates Evija
09.30 fle-xx WS Anett	09.30 Pilates Ulnike	09.30 fle-xx WS Waldi	09.30 Pilates Petra	09.10 Sprint* Caro 2	10.30 deepWork Cathrin 2
10.30 Vinyasa Yoga Anett	10.30 BodyPump Désirée LM	10.00 Vinyasa Yoga Cathrin 2	17.30 Pilates Carmen	09.30 Vinyasa Yoga Ewald	
17.30 BodyPump Jessica LM	12.00 fle-xx WS Finn	18.00 Pilates Evija	17.30 Indoor Cycling* Aline 2	09.45 fle-xx WS Basti 2	
17.30 Vinyasa Yoga Babek 2	17.30 Bodyforming Karina	18.45 Indoor Cycling* Marina 2	18.30 Grit Torsten LM	17.45 Core Torsten LM	09.00 fle-xx WS Carmen
19.00 Dance Milan	18.15 Sprint* Laura LM 2	19.00 BodyPump Stefan M.	18.30 Ashtanga Yoga Caroline 2	17.45 Indoor Cycling* Matthias 2	10.15 BodyPump Jessica LM
19.00 Indoor Cycling* Frank 2	18.30 Grit Basti/ Jenny LM		19.00 BodyBalance Torsten LM	18.15 BodyAttack Torsten LM	11.30 Dance Melissa
20.00 BodyPump Stefan H. LM	19.00 Core Laura		19.40 BodyPump Torsten LM	19.15 BodyPump Aline LM	11.30 Pilates Jessica LM 2
20.10 fle-xx WS Daniel 2	19.00 Pilates Anett 2		20.00 fle-xx WS Carola 2		18.30 Pilates Petra
	19.35 fle-xx WS Laura				
	20.00 Vinyasa Yoga Anett 2				

-  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.

KURSE

Rückgrat WOMAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.00 BodyPump Sophie LM	09.30 fle-xx WS Anett	09.00 Bodyforming Elizabeth	08.30 Beckenboden Evija	09.00 Bodyforming Rebecca	09.30 fle-xx WS Rotationsteam
09.30 Dance Juan Carlos	10.30 Beckenboden Anett	10.00 fle-xx WS 30 Min Jasmin	09.30 Pilates Evija	10.00 fle-xx WS Jenny	10.30 Dance Zuleika
10.30 fle-xx WS Jasmin	13.30 Hatha Yoga 90 Min Ottilia	10.30 Pilates Elke	10.45 Cardio Ursula	11.00 Pilates 45 Min Jenny LM	11.30 Bodyforming Désirée
16.30 bodyArt Isabel	16.30 Ballett Exercises Anna-Therese	16.00 Pilates Ulrike	12.30 Kundalini Yoga 90 Min Ottilia	14.00 Faszientraining 90 Min Maty	
17.30 Core 30 Min Najwa LM	17.30 Core 30 Min Toni	17.00 Piloxing Elizabeth	16.30 bodyArt Emily	16.30 BodyPump Lisa-Marie LM	
18.00 BodyBalance 30 Min Najwa LM	18.00 bootyBoost 30 Min Toni	18.00 Vinyasa Yoga Lucia	17.30 Core 30 Min Nora LM	17.45 Bodyforming Iryna	09.30 Core 30 Min Stephanie
18.30 Pilates Eleni	18.30 fle-xx WS Domi	19.00 BodyPump Elisabeth LM	18.00 Hula Hoop 30 Min Nora	18.45 Dance Iryna	10.00 bootyBoost 30 Min Stephanie
19.30 fle-xx WS Laura	19.30 Bodyforming Denise	20.10 fle-xx WS Valerie	18.30 Dance Adriana		10.30 Pilates Stephanie
			19.30 Vinyasa Yoga 90 Min Angelika		16.30 Dance Vueclaire
					17.30 Hatha Yoga 90 Min Anika
					SONNTAG

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

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.

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.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.00 Pilates	09.30 fle-xx WS Piet	08.00 Vinyasa Yoga Tanja 2	09.00 Bodyforming Katrin	09.00 Dance Christine	09.00 Dance Michaela
09.00 Aqua Elizabeth ≈	09.30 Hatha Yoga Sima 2	09.00 BodyPump 45 Min Jenny LM	09.00 Aqua Marilyn ≈	09.30 fle-xx WS Traude 2	09.30 Indoor Cycling* 45 Min Rotationsteam 2
10.00 Faszientraining	10.00 Aqua Katrin ≈	09.00 Pilates Anastasia 2	10.00 fle-xx WS Katrin	10.00 BodyBalance Susana LM	09.30 Aqua Rotationsteam ≈
10.00 Aqua Elizabeth ≈	10.30 Pilates 45 Min Jenny LM	10.00 Core 30 Min Marina	10.00 Aqua Marilyn ≈	10.15 Aqua Désirée ≈	10.30 Bodyforming Rotationsteam
11.00 fle-xx WS Maria	11.00 Aqua Christine ≈	10.00 Dance Anastasia 2	11.00 Aqua Marilyn ≈	10.30 Eutonie Traude 2	10.30 fle-xx WS Christine 2
11.00 Aqua Elizabeth ≈	14.00 Aqua Tatjana ≈	10.00 Aqua Christine ≈	17.00 Pilates 45 Min Jenny LM 2	11.15 Aqua Désirée ≈	10.30 Aqua Rotationsteam ≈
13.00 Aqua Piet ≈	17.00 Aqua Tatjana ≈	10.30 fle-xx WS Marina	17.15 BodyPump Susana LM	15.30 Aqua Marilyn ≈	11.30 Pilates Rotationsteam
16.00 Hatha Yoga 90 Min Xiaoli 2	17.30 fle-xx WS 30 Min Irene	11.00 Aqua Christine ≈	17.45 BodyBalance 30 Min Lena LM 2	16.30 Bodyforming Janine/ Marina	15.30 Hatha Yoga 75 Min Xiaoli 2
16.00 Aqua Stefanie ≈	17.30 deepWork Yvonne 2	17.00 Aqua Irina ≈	18.00 Aqua Susanne ≈	16.30 fle-xx WS Tanja 2	16.00 Aqua Marilyn ≈
17.30 fle-xx WS Sylvia	18.00 BodyPump Irene LM	17.30 Indoor Cycling* Irene 2	18.30 Dance Michaela	16.30 Aqua Marilyn ≈	17.00 Meditation Xiaoli 2
17.30 Bodyforming Katja 2	18.00 Aqua Rotationsteam ≈	17.45 BodyPump Sylvia LM	18.45 Indoor Cycling* Marina 2	17.30 World Jumping Heidi	17.00 Aqua Marilyn ≈
18.00 Aqua Sophia ≈	18.30 bodyArt Yvonne 2	18.00 Aqua Irina ≈	19.00 Aqua Susanne ≈	17.30 deepWork Yvonne 2	
18.30 BodyPump Lilli LM	19.00 Aqua Michaela/ Rebecca ≈	18.45 Hatha Yoga 90 Min Sima 2	19.30 World Jumping Tani	17.30 Aqua Christine ≈	
18.45 Indoor Cycling* Alexandra 2	19.15 Pilates Hanadi	19.00 Dance Alex		18.30 bodyArt Yvonne 2	
19.45 Core 30 Min Sophia		20.00 fle-xx WS Sylvia			
		20.15 Meditation Rotationsteam 2			
					SONNTAG
					09.30 Pilates Helga
					09.30 Aqua Elizabeth ≈
					10.30 Faszientraining Helga 2
					10.30 Aqua Rotationsteam ≈

- Figur & Kräftigung
- Rücken & Gesundheit / Yoga
- Cardio
- Aqua (45 Minuten)

* ACHTUNG: Dieser Kurs hat eine begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte melde dich persönlich an der Rezeption an.

 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.

KURSE

Rückgrat LÖRRACH

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.00 Pilates Nicola 2	09.00 Bodyforming Giovanna 1	09.15 Aqua Silvia ≈	09.00 fle-xx WS Silvia 2	09.00 BodyPump Steffi LM 1	09.15 Aqua Ursula/ Nadine ≈
09.15 Aqua Laura ≈	09.00 fle-xx WS Nadja 2	10.00 Bodyforming Silke 1	09.30 Aqua Nicolle ≈	09.00 fle-xx WS Simon 2	09.30 Yoga 90 Min Na/ Dafne 2
10.00 BodyPump David LM 1	09.15 Aqua Lisa ≈	10.15 Aqua Silvia ≈	10.00 Pilates Gabriela 2	09.15 Aqua Fabian ≈	10.15 Aqua Rotationsteam ≈
10.15 Aqua Nicola/ Silvia ≈	10.00 Yoga 90 Min Silvia 2	11.00 bootyBoost Elena 1	10.30 Aqua Elena ≈	10.00 Yoga Silke 2	10.30 Dance Rossana/ Elisa 1
11.15 fle-xx WS Nadine 1	10.15 Aqua Giovanna ≈	11.15 fle-xx WS 30 Min Silvia 2	11.00 Dance Nicola 1	10.15 BodyBalance 30 Min Steffi LM 1	
11.15 Aqua Haluk ≈	11.15 Aqua Giovanna ≈	11.30 Core 30 Min Elena 1	16.30 fle-xx WS Levin 2	10.15 Aqua Intervall Nadine/ Renate ≈	
12.15 Faszientraining 30 Min Nadine 2	17.00 fle-xx WS Vincent 2	14.00 Aqua Vincent ≈	17.30 Aqua Katja ≈	11.00 Faszientraining Silke 1	
13.00 Aqua Nadine ≈	17.30 Dance Nilufar 1	17.00 Stress Less 30 Min Simon 2	18.00 Core 30 Min Manuel 1	17.00 Pilates 30 Min Angie LM 2	09.00 Aqua Rotationsteam ≈
17.00 Step Christine 1	18.00 Yoga 90 Min Sabine 2	17.30 Bodyforming Livia 1	18.00 Yoga 90 Min Gabriela 2	17.00 Aqua Levin ≈	10.00 BodyPump Lena/ Rossana LM 1
17.30 Pilates Luana 2	18.30 Core 30 Min Elena 1	17.30 bodyArt Sabine 2	18.30 bootyBoost 30 Min Manuel 1	17.30 BodyBalance Angie LM 2	10.00 bodyArt Swenja 2
17.30 Aqua Intervall Ursula ≈	19.00 bootyBoost 30 Min Livia 1	17.30 Aqua Intervall Ursula ≈	19.00 Dance Rossana 1	18.30 BodyPump Manuel LM 1	10.00 Aqua Rotationsteam ≈
18.00 Core 30 Min Haluk 1	19.00 Aqua Vera ≈	18.30 BodyAttack Katrin LM 1	19.30 fle-xx WS Carolin 2	18.30 Yoga 90 Min Andreas 2	11.00 Yoga 90 Min Silvia/ Andreas 2
18.30 BodyAttack Katja LM 1	19.30 fle-xx WS Swenja 2	18.30 fle-xx WS Simon 2			16.30 Aqua Vera ≈
18.30 fle-xx WS Christine 2		18.30 Aqua Elisa ≈			17.30 BodyPump Lily LM 1
18.30 Aqua Ursula ≈		19.30 BodyPump Anne LM 1			
19.30 BodyPump Dana LM 1		19.30 Pilates 45 Min Angie/ Renate LM 2			
19.30 Pilates 45 Min Renate LM 2					

-  Figur & Kräftigung
-  Rücken & Gesundheit / Yoga
-  Cardio
-  Aqua (45 Minuten)

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.