

GÜLTIG AB 01. FEBRUAR 2026

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 Indoor Cycling* Anne 1	08.30 fle-xx WS 30 Min Angelika 2	09.30 Bodyforming Steffi 1	09.00 Yoga 90 Min Mischa 2
10.00 Bodyforming Miles 1	09.30 Pilates Steffi 2	09.00 fle-xx WS Julia 2	09.00 Pilates Angelika 2	10.30 fle-xx WS Steffi 2	10.30 Yoga 75 Min Mischa 2
11.05 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	17.15 Core 30 Min Miles 1	10.00 Yoga Vera 2	17.00 Bodyforming Saskia 1	
18.00 BodyPump Til LM 1	18.00 fle-xx WS Otmar 2	17.30 Yoga 90 Min Cláudia 2	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	18.00 BodyPump Laura LM 1	18.00 Pilates Ann-Kathrin 2		11.00 fle-xx WS Rotationsteam 2
19.00 BodyCombat Til LM 1	19.00 Rückenfit Bettina 2	19.15 Sprint* 30 Min Martina/ Anne LM 1	19.00 Dance Hanna 1		18.00 BodyPump Ellen/ Martina LM 1
19.00 Yoga 90 Min Lotte 2		19.15 BodyBalance 30 Min Laura LM 2	19.00 fle-xx WS 30 Min Arina 2		
		19.45 fle-xx WS Sandra 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.