




KURSE

GÜLTIG AB 01. FEBRUAR 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10.00 – 10.30 Mobility	09.30 – 10.30 Pilates				
						10.15 – 11.15 BodyPump ^{LM}
				17.00 – 17.45 BodyBalance ^{LM}		11.30 – 12.30 Bodyforming
18.15 – 19.15 Dance	18.00 – 19.00 Dance	18.00 – 18.45 Pilates ^{LM}	18.00 – 19.00 BodyPump ^{LM}	18.00 – 19.00 Dance		
19.15 – 20.15 BodyPump ^{LM}	19.00 – 20.00 Bodyforming	18.45 – 19.15 Core	19.15 – 19.45 Core			
20.30 – 21.00 Mobility		19.15 – 19.45 Mobility	19.45 – 20.15 Mobility			

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen:  www.fitnessloft-landwasser.de |  /die.Fitness.Lofts |  @fitness_lofts

Fitness-Loft Landwasser | Auwaldstraße 90 | 79110 Freiburg | Telefon 0761 – 70 88 370

^{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.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY