

KURSE

GÜLTIG AB 01. FEBRUAR 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.30 Dance	09.30 – 10.30 Pilates		09.30 – 10.30 BodyPump LM			
10.30 – 11.15 Mobility				10.00 – 10.30 Rückenfit	10.30 – 11.20 LM Shapes	10.00 – 11.00 Bodyforming
					11.30 – 12.30 World Jumping	11.00 – 12.00 LM BodyAttack
17.30 – 18.30 Bodyforming	17.30 – 18.20 LM Shapes	17.30 – 18.00 bootyBoost	17.15 – 18.00 Mobility	17.30 – 18.30 Bodyforming		17.30 – 18.30 LM BodyPump
18.30 – 19.30 World Jumping	18.30 – 19.30 LM BodyAttack	18.00 – 18.30 Core	18.00 – 19.00 LM BodyAttack	18.30 – 19.30 LM BodyPump		
19.30 – 20.30 Dance	19.30 – 20.30 LM BodyPump	18.30 – 19.30 Dance	19.00 – 20.00 World Jumping			
		19.30 – 20.30 Pilates				

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

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-loerrach.de | [f](#) /die.Fitness.Lofts | [ig](#) @fitness_lofts

Fitness-Loft Lörrach | Weiler Str. 7 | 79540 Lörrach | Telefon 07621 – 68 75 20

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