

# KURSE

GÜLTIG AB 01. FEBRUAR 2026

| MONTAG                                     | DIENSTAG                                   | MITTWOCH                                | DONNERSTAG                                | FREITAG                                   | SAMSTAG                     | SONNTAG                             |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 09.30 – 10.30<br>Bodyforming               | 09.30 – 10.30<br>Pilates                   | 09.00 – 10.00<br>Bodyforming            |                                           |                                           |                             |                                     |
|                                            |                                            |                                         |                                           |                                           | 10.00 – 11.00<br>Dance      | 10.00 – 10.30<br>Grit <sup>LM</sup> |
|                                            |                                            |                                         |                                           |                                           | 11.00 – 11.30<br>bootyBoost | 10.40 – 11.40<br>Dance              |
| 17.30 – 18.30 <sup>LM</sup><br>BodyPump    | 17.30 – 18.00<br>Core                      | 17.30 – 18.00 <sup>LM</sup><br>Grit     | 17.15 – 18.00 <sup>LM</sup><br>Pilates    | 17.30 – 18.30 <sup>LM</sup><br>BodyPump   |                             | 11.40 – 12.40<br>Bodyforming        |
| 18.45 – 19.45 <sup>LM</sup><br>BodyAttack  | 18.00 – 18.30 <sup>LM</sup><br>LMI Step    | 18.15 – 19.15 <sup>LM</sup><br>BodyPump | 18.00 – 19.00 <sup>LM</sup><br>BodyCombat | 18.45 – 19.45 <sup>LM</sup><br>BodyAttack |                             |                                     |
| 19.45 – 20.45 <sup>LM</sup><br>BodyBalance | 18.30 – 19.30 <sup>LM</sup><br>BodyCombat  | 19.30 – 20.30<br>Dance                  | 19.00 – 20.00<br>Dance                    |                                           |                             |                                     |
|                                            | 19.30 – 20.30 <sup>LM</sup><br>BodyBalance |                                         |                                           |                                           |                             |                                     |

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

**Allgemeine Informationen:**  [www.fitnessloft-nord.de](http://www.fitnessloft-nord.de) |  /die.Fitness.Lofts |  @fitness\_lofts

**Fitness-Loft Nord** | Elisabeth-Geißler-Ruckmich-Straße 8 | 79106 Freiburg | Telefon 0761 – 76 99 060

<sup>LM</sup> 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