LES MILLS GERMANY + AUSTRIA INSTRUCTOR COACHES

Das sind unsere Instructor Coaches aus Deutschland und Österreich

Egal ob bereits zertifiziert und langjähriger LES MILLS Instructor oder mitten in der Ausbildung und ganz frisch dabei – Die Instructor Coaches unterstützen dich auf jedem Schritt deines Weges und beantworten deine Fragen sowohl live als auch online.





Was ist ein LES MILLS Instructor Coach?

Ein Instructor Coach begleitet künftige und bereits zertifizierte Instruktorinnen und Instruktoren und steht ihnen für all ihre Anliegen zur Seite. Gleich, ob es um die Vorbereitung des Zertifizierungsvideos geht, ein Studio bzw. Team-Teach-Partner zum Üben gesucht wird oder ein motivierender Rat zum nächsten Schritt auf der Instruktor-Laufbahn gefragt ist.

Der Instructor Coach lebt und verkörpert die Werte von LES MILLS und gibt diese an die Community weiter. Durch die wertvolle Unterstützung und das Know-How prägt der Instructor Coach den Werdegang jedes Einzelnen nachhaltig und trägt so dazu bei, einen fitteren Planeten zu schaffen.

STAND: OKTOBER 2026

PLZ 0





Odile Podolski
PLZ: 01277

BODYATTACK
BODYBALANCE
BODYCOMBAT
BODYPUMP
LES MILLS CORE
LES MILLS PILATES
LES MILLS SHAPES

odile.podolski@gmx.de

elido_fitness



Christoph Kanitz
PLZ: 04105

BODYATTACK
BODYBALANCE
BODYPUMP
LES MILLS TONE

c.kanitz@ai-fitness.de

kri.sk_lej



Tobias Hopfer
PLZ: 07747

BODYATTACK
LES MILLS CORE

tobi-hopfer@web.de

tobi.pbfitness



Patrick Schulze
PLZ: 09116

BODYCOMBAT
BODYPUMP
BODYPUMP HEAVY
LES MILLS GRIT
STRENGTH DEVELOPMENT

anfrage@patelements.com

pat_elements_coaching

PLZ 1





Robert Niemier
PLZ: 10247

BODYATTACK
BODYBALANCE
BODYPUMP
BODYPUMP HEAVY

robert.niemier@gmx.de

niemierrobert



Benita Koschig
PLZ: 10365

BODYATTACK
BODYBALANCE
BODYPUMP

benita_bln@yahoo.de

benitacelina



Carmen Bauer
PLZ: 15711

BODYBALANCE
BODYPUMP
LES MILLS PILATES
LES MILLS SHAPES
STRENGTH DEVELOPMENT

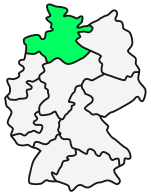
carmen.bauer02@gmail.com

carme_lita42

- - - - -
- - - - -
- - - - -
- - - - -
- - - - -

STAND: OKTOBER 2026

PLZ 2





André Brauer
PLZ: 21481

- BODYATTACK
- BODYBALANCE
- BODYCOMBAT
- BODYPUMP
- BORN TO MOVE
- LES MILLS CORE
- LES MILLS GRIT
- LES MILLS YOGA
- LMI STEP

brauer.andre.710@gmail.com

andre.brauer.71



Nadine Panzer
PLZ: 22177

- BODYBALANCE
- BODYPUMP
- BODYPUMP HEAVY
- LES MILLS CORE
- LES MILLS SHAPES
- LMI STEP

nadine-lengemann@web.de

nadinepanzer



Melissa Schirrmann
PLZ: 22305

- BODYATTACK
- BODYBALANCE
- BODYPUMP
- BODYPUMP HEAVY
- LES MILLS SHAPES
- STRENGTH DEVELOPMENT

melissa-schirrmann@gmx.de

choco.mel



Jette Wehde
PLZ: 25337

- BODYATTACK
- BODYBALANCE
- BODYPUMP
- LES MILLS CORE
- LES MILLS PILATES
- LES MILLS SHAPES
- LES MILLS TONE
- LES MILLS YOGA

jette.wehde@gmx.de

jette.bewegtdich



Marcel Mock
PLZ: 25355

- BODYATTACK
- BODYPUMP
- LES MILLS CORE
- LES MILLS SHAPES

marcel.mock1@gmx.de

marcel_mock



Natascha Krause
PLZ: 26129

- BODYATTACK
- BODYBALANCE
- BODYPUMP

krause.natascha@t-online.de

natascha_kr.s



Maik Niederfranke
PLZ: 26133

- BODYATTACK
- BODYBALANCE
- BODYPUMP
- LES MILLS GRIT
- LES MILLS PILATES
- LMI STEP

m.niederfranke@gmail.com

maik_nd



Gerrit Brand
PLZ: 26135

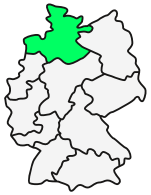
- BODYCOMBAT
- LES MILLS CORE
- LES MILLS GRIT
- LES MILLS PILATES

gerrit.brand@googlemail.com

ger_grit

STAND: OKTOBER 2026

PLZ 2





Alexander Anders
PLZ: 27793

BODYBALANCE
BODYPUMP
BODYPUMP HEAVY
CEREMONY HYROX
LES MILLS CORE
LES MILLS PILATES
LES MILLS SHAPES
LES MILLS YOGA

alexander_anders@gmx.de

alexanders_29

PLZ 3





Stefan Piepenstock
PLZ: 32049

BODYPUMP
LES MILLS CORE
LES MILLS TONE

stefan@body-pump.com

stefan_piepenstock

STAND: OKTOBER 2026

PLZ 4





Ivo Rupena
PLZ: 41747

BODYBALANCE
BODYCOMBAT
LES MILLS DANCE

ivo-rupena@web.de

ivo_rupena



Nina Baumeister
PLZ: 47809

BODYBALANCE
BODYCOMBAT
BODYPUMP

n.baumeister82@googlemail.com



Özlem Yasa
PLZ: 48431

BODYBALANCE
BODYJAM
BODYPUMP
LES MILLS CORE

yasa_222@hotmail.com

oe.zy

PLZ 5





Sabine Stadermann
PLZ: 50674

BODYBALANCE
BODYCOMBAT
BODYPUMP
LES MILLS CORE
LES MILLS GRIT
LES MILLS PILATES
LMI STEP

cybersabine@gmx.de

cybersabine1



Delie Kresser
PLZ: 50825

BODYBALANCE
BODYCOMBAT
BODYPUMP
LES MILLS SHAPES

dkresser@web.de

delie_kr



Ann Kristin Brücker
PLZ: 53111

BODYBALANCE
BODYCOMBAT
BODYPUMP
BODYPUMP HEAVY
LES MILLS CORE

ak.bruecker@web.de

annkristinbruecker



Diane Murlakow
PLZ: 53225

BODYBALANCE
BODYCOMBAT
BODYPUMP
BODYPUMP HEAVY

diane.murlakow@gmail.com

diane_3107_

STAND: OKTOBER 2026

PLZ 5





Kristina Schuh
PLZ: 55618

- BODYBALANCE
- BODYCOMBAT
- BODYPUMP
- CEREMONY HYROX
- LES MILLS SPRINT
- LMI STEP
- RPM

kschuh@gmx.li

kristina_lmi



Petra Schupp
PLZ: 57539

- BODYBALANCE
- BODYPUMP
- CEREMONY HYROX
- LES MILLS CORE
- LES MILLS PILATES
- LES MILLS SHAPES

petra.schupp01@googlemail.com

petraschupp.x

PLZ 6





Melanie Döbele
PLZ: 63075

- BODYATTACK
- BODYBALANCE
- BODYCOMBAT
- BODYPUMP
- BODYPUMP HEAVY
- LES MILLS CORE
- LES MILLS DANCE
- LES MILLS GRIT
- LES MILLS SPRINT
- RPM

m_doebele@hotmail.com

iron_mel



Christina Mitsikari
PLZ: 63571

- BODYBALANCE
- BODYCOMBAT
- BODYPUMP

christina@mitsikaris.de

maiatuk



Kai Gebhardt
PLZ: 64720

- BODYBALANCE
- BODYCOMBAT
- BODYPUMP
- LES MILLS GRIT
- LES MILLS SPRINT
- LES MILLS YOGA

kai-gebhardt@web.de

kaininho_lm



Heike Weiße
PLZ: 64823

- BODYBALANCE
- BODYCOMBAT
- BODYPUMP
- CEREMONY HYROX
- LES MILLS CORE
- LES MILLS GRIT
- LES MILLS PILATES
- LES MILLS SHAPES
- LES MILLS YOGA
- STRENGTH DEVELOPMENT

heikeweisse@web.de

hei_wei_fitness

STAND: OKTOBER 2026

PLZ 6





Alex Kunz
PLZ: 65549

BODYBALANCE
BODYCOMBAT
BODYPUMP
LES MILLS CORE

a.kunz@kabelmail.de

fitnesscoachalex



Christof Schelian
PLZ: 66113

BODYCOMBAT
BODYJAM
BODYPUMP
BODYPUMP HEAVY
LES MILLS DANCE
LES MILLS THRIVE
STRENGTH DEVELOPMENT

c.schelian@gmail.com

chri.s.tof



Michael Folz
PLZ: 66130

BODYJAM
BODYPUMP
LES MILLS SHAPES

michael.folz.tc@gmail.com

sporty_micha



Carmen Frisch
PLZ: 66877

BODYCOMBAT
BODYJAM
BODYPUMP
LES MILLS DANCE
LES MILLS TONE
LMI STEP

carmen.frisch@gmx.net

frischcarmen



Selina Ettinger
PLZ: 67454

BODYBALANCE
BODYCOMBAT
BODYPUMP

selina.ettinger@gmx.de

selina.ettinger

STAND: OKTOBER 2026

PLZ 7





Marc Sartison
PLZ: 74354

BODYBALANCE
BODYPUMP
LES MILLS CORE

marc.sartison@googlemail.com

sam_al_knoedel



Marlene Bührer
PLZ: 79206

BODYATTACK
BODYBALANCE
BODYCOMBAT
BODYPUMP
LES MILLS CORE
LES MILLS DANCE
LMI STEP

marlenebuehrer@gmail.com

primamarlerina

PLZ 8





Dieter Schuster
PLZ: 82256

BODYCOMBAT
BODYPUMP
BODYPUMP HEAVY
LES MILLS GRIT

dieter.schuster@mailbox.org

dadieda.wieda



Jasmin Perko
PLZ: 85604

BODYCOMBAT
BODYPUMP
LES MILLS SPRINT

jasmin.perko@web.de

jp_jassy



Stefan Jung
PLZ: 86949

BODYCOMBAT
BODYJAM
LES MILLS CORE
STRENGTH DEVELOPMENT

stefan.jung92@gmx.de

ste.fanju



Claudia Schwägerl
PLZ: 86949

BODYCOMBAT
BODYPUMP
LES MILLS CORE
LES MILLS GRIT

claudia.uebelleitner@t-online.de

claudii_iii

STAND: OKTOBER 2026

PLZ 9





Tanja Schindelmann
PLZ: 95448

BODYBALANCE
BODYPUMP
LES MILLS TONE

tanja0875@gmx.net

erdbeerkeks_loves_fitness



Yvette Riedel
PLZ: 96184

BODYBALANCE
BODYPUMP
LES MILLS CORE

y-vette@web.de

yvette_personaltraining

STAND: OKTOBER 2026

PLZ 1





Jana Schlegel
PLZ: AT 1020

BODYBALANCE
BODYCOMBAT
BODYPUMP
LES MILLS GRIT
LES MILLS SHAPES

jana.schlegel@icloud.com



Christina Scheiber
PLZ: AT 1110

BODYBALANCE
BODYPUMP
LES MILLS CORE

christina.scheiber@outlook.com

christina.scheiber

PLZ 8





Bernd Prien
PLZ: AT 8010

BODYATTACK
BODYBALANCE

bprien@gmx.de

bernd_lmbb



Christian Langs
PLZ: AT 8051

BODYPUMP
BODYPUMP HEAVY
LES MILLS CORE
LES MILLS PILATES
LES MILLS TONE

chris.oge@gmail.com

calexici

STAND: OKTOBER 2026