



KURSE

wieder neue
Kurse & noch mehr
Möglichkeiten

WOCHEN



PLAN

Fettverbrennung & Straffung



Straffen, formen, unschönes Körperfett verbrennen... Alle Kurse dieser Farb-kategorie sind dafür bestens geeignet und unterstützen mit viel Spass, entsprechend Power und Motivation unserer bestens geschulten Kurs-Trainer, sowohl beim Fitbleiben und auf dem Weg zur Wohl-Fühl-Figur! **Vorkenntnisse sind NICHT nötig!**

Reha & GesundheitsSPORT



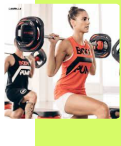
Wer auch im Alter - fit, agil und beweglich bleiben möchte, kann hier die Basis dafür legen... Durch leichte Übungen, die hier die kleinen Gruppen trainiert werden, bleibt man fit für den Alltag und kann entsprechend Schmerzen und Unbeweglichkeit vorbeugen! Teilnahme mit oder ohne Rehaschein möglich!

ENTSPANNUNG & RUHE



Hektik, Stress und ständige Erreichbarkeit bestimmen unseren Alltag und damit unser Leben... Unter dieser Farbkategorie kann man dieser dieser Welt für kurze Zeit entfliehen. Probieren sie es aus, genießen sie die Ruhe und Entspannung dieser aktuellen Kurstrends deutscher Fitness-studios und lassen einfach mal los....-)

LES MILLS INTERNATIONAL



SPONTAN ZUM KURS?? KEIN PROBLEM! Unsere VIRTUAL AREA macht es möglich! Die besten Kurse der Welt mit den besten Trainern der Welt, - von völliger Ruhe und Entspannung bis hin zu absoluter Power - **HIER ENTSTEHT DIE NEUE SOMMERFIGUR - JEDERZEIT & IMMER WIEDER!**



Außerhalb der regulären KURS- Zeiten können bei UNS ALLE originalen LES MILLS KURSE trainiert werden!

Montag

09:00	Reha & GesundheitsSPORT	45 min.
10:00	Reha & GesundheitsSPORT	45 min.
11:00	Faszien-Stretching-Relax	30 min.
16:00	STEP AEROBIC BASIC	45 min.
17:00	BAUCH - BEINE - PO	55 min.
18:00	SPINNING FETTKILLER	55 min.
19:00	TANZKURS / separate Anmeldung nötig	

Dienstag

09:30	YOGA	90 min.
16:00	Reha- & GesundheitsSport	45 min.
17:00	FETTKILLER	55 min.
18:00	PILATES	55 min.
19:00	QI GONG	55 min.

Mittwoch

09:00	AKTIV & VITAL	45 min.
10:00	Reha & GesundheitsSPORT	45 min.
16:00	STEP AEROBIC BASIC	55 min.
17:00	BODY PUMP	55 min.
18:00	Reha & GesundheitsSPORT	45 min.
19:00	YOGA	90 min.

Donnerstag

9:30	PILATES	55 min.
10:30	Reha & GesundheitsSPORT	45 min.
16:00	Reha & GesundheitsSPORT	45 min.
17:00	BODY PUMP	55 min.
18:00	PROBLEMZONEN-GYMNASTIK	55 min.
19:00	TANZKURS / separate Anmeldung nötig - ALLE INFOS dazu im Studio erhältlich	

Freitag

10:00	BAUCH - BEINE - PO	55 min.
15:30	CORE = BAUCH & RÜCKEN	30 min.
16:00	YOGA ins Wochenende	30 min.
	Alle LES MILLS KURSE außerhalb der Kurszeiten virtuell mit Sound & Lichtshow nutzbar!	

Kursplan gültig bis zum Erscheinen der neuen Kurspläne/ Aushang im Studio- Änderungen vorbehalten!

Fettverbrennung
& Straffung

Gesundheits
SPORT

Entspannung
& Relax

LES MILLS KURSE
VIRTUAL-

POWER

AKTIV & VITAL

RELAX

LES MILLS