

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	<b>7.15 – 8.00</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	<b>6.00 – 6.45</b> <b>BOOTCAMP STRENGTH</b> Funktionelles Zirkeltraining für Kraftaufbau, Verbesserung von Ausdauer und Kondition outdoor   Vaduz			
	<b>8.30 – 9.15</b> <b>LADIES BOOTCAMP</b> Zirkeltraining im Freien vielseitiges Kraft- u. Ausdauertraining outdoor   Schaan	<b>9.00 – 9.45</b> <b>LADIES BOOTCAMP</b> Zirkeltraining im Freien vielseitiges Kraft- u. Ausdauertraining outdoor   Vaduz	<b>9.00 – 9.45</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	<b>8.30 – 9.15</b> <b>CORE POWER</b> Gezieltes Rumpf- und Wirbelsäulentraining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur	<b>8.30 – 9.30</b> <b>YOGA</b> Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Asthanga / Vinyasa
				<b>9.30 – 10.30</b> <b>GENTLE YOGA</b> Sanfte Yoga-Praxis für alle Altersgruppen u. Fitnesslevels, achtsames Körpertraining	
	<b>12.00 – 12.45</b> <b>YOGA</b> Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Asthanga / Vinyasa	<b>12.00 – 12.30</b> <b>M.A.X. Training®</b> HIIT Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft u. Kondition	<b>12.00 – 12.45</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	<b>12.00 – 12.45</b> <b>BOOTCAMP STRENGTH</b> Funktionelles Zirkeltraining für Kraftaufbau, Verbesserung von Ausdauer und Kondition outdoor   Vaduz	
<b>18.00 – 18.45</b> <b>BOOTCAMP ATHLETIC</b> HIIT Athletik-Training mit hohem Belastungsumfang, hybrid, explosiv, agil u. laktatintensiv Kein Anfänger-Training! outdoor   Vaduz	<b>19.00 – 19.30</b> <b>CORE KILLER</b> Bauch & Core Training - einfach, strukturiert und effektiv – dein Sixpack Workout	<b>18.30 – 19.15</b> <b>RPM® CYCLING</b> Cycling Intervalltraining auf dem Bike LESMILLS® <b>NUR MIT ANMELDUNG</b>	<b>18.30 – 19.15</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	<b>18.00 – 18.30</b> <b>HIIT INDOOR CYCLING</b> Cycling HIIT-Training auf dem Bike Kein Anfänger-Training! <b>NUR MIT ANMELDUNG</b>	
<b>19.30 – 20.30</b> <b>BODYBALANCE®</b> New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®					

Während den FL-Schulferien  
finden keine Vormittags-Stunden 8.30 / 9.00 Uhr statt!