



LES MILLS

SOMMER KURSPLAN

6. Juli – 16. August 2026



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	7.15 – 8.00 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining < LESMILLS® Outdoor Freibad	6.00 – 6.45 BOOTCAMP STRENGTH Funktionelles Zirkeltraining für Kraftaufbau, Verbesserung von Ausdauer und Kondition Outdoor Sportplatz			SPECIAL  SUP YOGA Gem. Ausschreibung Datum wird noch bekannt gegeben Begrenzte Teilnehmerzahl Nur bei guten Wetter- Verhältnissen Weitere Infos folgen!
	12.00 – 12.45 YOGA Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Asthanga / Vinyasa Studio			12.00 – 12.45 BOOTCAMP STRENGTH Funktionelles Zirkeltraining für Kraftaufbau, Verbesserung von Ausdauer und Kondition Outdoor Sportplatz	
18.00 – 18.45 BOOTCAMP ATHLETIC HIIT Athletik-Training mit hohem Belastungsumfang, hypbrid, explosiv, agil u. laktatintensiv Kein Anfänger-Training! Outdoor Sportplatz AUSGEBUCHT		18.00 – 19.00 RPM® CYCLING 60min Cycling Intervalltraining auf dem Bike LESMILLS® Studio NUR MIT ANMELDUNG	18.30 – 19.15 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS® Studio		
19.30 – 20.30 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS® Studio	19.00 – 19.30 CORE.KILLER Bauch & Core Training - einfach, strukturiert und effektiv – dein Sixpack / Bikini - Workout! Studio		19.00 – 20.30 YOGA SPECIALS im KORB, Schaan Do. 16.7. JAZZ-RNB Do. 20.8. REGGAE NUR MIT ANMELDUNG	18.30 – 21.00 WORKSHOP KNIE & HÜFTE Fr. 7.8. Geleitet von Gernot NUR MIT ANMELDUNG	

Reduzierter Sommer-Kursplan während den FL-Schulferien.

SPECIALS: YOGA im Korb / SUP YOGA / WORKSHOP Knie & Hüfte nur mit Anmeldung

Ab 18. August gilt dann der reguläre Kursplan mit allen Trainings.