

KURSPLAN

17. AUGUST – 18. OKTOBER 2026

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

Während den FL-Schulferien finden
 ausser dem Samstags-Yoga
 keine Vormittags-Stunden 8.30 / 9.00 Uhr statt!