



**MICHAEL  
SMULOVICS**

Als Les Mills Tribe Coach unterstütze ich angehende Instruktorinnen bei ihrer Ausbildung.

2011 wurde aus einer Leidenschaft meine Berufung. Seither arbeite ich in der Fitnessbranche als Gruppenfitness & Personal Trainer.

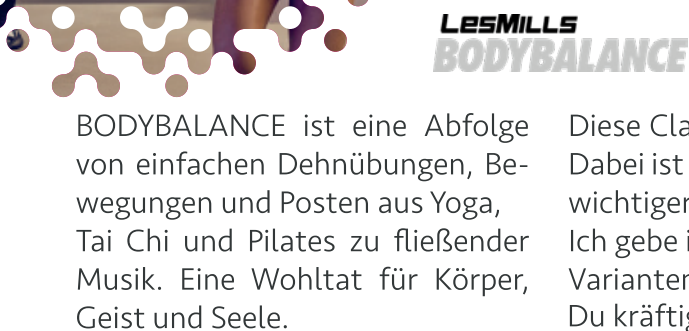


Dabei motiviere ich dich an deine Grenzen zu gehen. Du verbrennst du bist zu 730 Kalorien und fühlst dich danach einfach großartig.



**LES MILLS  
BODYATTACK**

BODYATTACK ist eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind: athletische Bewegungen wie Laufen, Ausfallschritte, oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats. Ich führe dich mit energiegeladener Musik durchs Workout.



**LES MILLS  
BODYBALANCE**

BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posten aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Diese Class ist für jeden geeignet. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Ich gebe immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt meine Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.



**LES MILLS  
CORE**

LM Core trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht, sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei deinem Lieblingssport, denn der Core hält alles zusammen. LM Core ist ein Programm, das schnell zu Ergebnissen führt.



Du wirst stärker und schlanker und kannst dich konstant steigern, unabhängig von deinem Fitnesslevel.