

## MONTAG

10:00 - 11:00  
FIT MIX  
MIT DIANE  
im MOVE 1

17:15 - 18:30  
YOGA  
MIT BERTI  
im MOVE 1

17:00 - 18:00  
CROSS TRAINING  
MIT DIRK  
im MOVE 2

18:15 - 19:15  
STEP MIT INDRA  
im MOVE 2

19:15 - 20:15  
WORKOUT  
MIT INDRA  
im MOVE 1

19:45 - 20:45  
IRON SYSTEM  
MIT NINA  
im MOVE 2

10:00 - 11:00  
CROSS TRAINING  
KERSTIN/DIRK  
IM WECHSEL  
im MOVE 2

## DIENSTAG

10:00 - 11:00  
CYCLE  
MIT JENNY  
im MOVE 2

18:00 - 19:00  
FATBURNER  
MIT KERSTIN  
im MOVE 1

18:30 - 19:30  
CYCLE  
MIT SANDRA  
im MOVE 2

19:30 - 20:30  
JUMPING  
MIT NINA  
im MOVE 2

## SONNTAG

13:00 - 14:30  
YOGA  
MIT ANNA  
im MOVE 1

## MITTWOCH

10:15 - 11:15  
PILATES  
MIT JULIA  
im MOVE 1

10:00 - 11:00  
CROSS TRAINING  
MIT DIRK  
im MOVE 2

18:00 - 19:00  
CROSS TRAINING  
MIT SANDRA  
im MOVE 2

## DONNERSTAG

10:00 - 11:30  
YOGA  
MIT JENNY  
im MOVE 1

17:00 - 18:00  
BBP  
MIT KERSTIN  
im MOVE 1

17:00 - 17:45  
PILATES  
MIT JENNY  
im MOVE 2

18:00 - 18:45  
JUMPING  
MIT JENNY  
im MOVE 2

19:00 - 20:00  
ZUMBA  
MIT SARAH  
im MOVE 1

19:00 - 20:00  
IRON SYSTEM  
MIT JENNY  
im MOVE 2

## FREITAG

10:00 - 11:00  
BBP  
MIT JENNY  
im MOVE 1

16:00 - 17:00  
JUMPING  
MIT JENNY  
im MOVE 2

17:30 - 18:30  
PILATES  
MIT DIANE  
im MOVE 1

17:30 - 18:30  
CYCLE  
MIT SANDRA  
im MOVE 2

KRÄFTIGUNG  
AUSDAUER  
BODY & MIND  
DANCE

für Halbprofis

für Fortgeschrittene

# SOMMER Kurs plan

Für die  
Kurse Cycle,  
Cross Training  
und Jumping  
bitte vorher  
anmelden.