

WOCHE 3: 26. JUNI BIS 02. JULI

JUMPING 2022	SONNTAG 26.06.	MONTAG 27.06.	DIENSTAG 28.06.	MITTWOCH 29.06.	DONNERSTAG 30.06.	FREITAG 01.07.	SAMSTAG 02.07.
08:00 KURSFLÄCHE		WAKE UP YOGA	FASZIEN MOBILITY	SUNRISE YOGA	FASZIEN FLOW	YOGA MORNING FLOW	SUNRISE YOGA
09:00 KURSFLÄCHE		JUMPING MEETS SHADOWBOXER	JUMP & PUMP	STARKE KÖRPERMITTE: BAUCH VS. RÜCKEN	JUMPING MEETS BODYSTYLING	JUMPING FITNESS	GOOD MORNING WORKOUT
9:30 FREIFLÄCHE			CUBE FITNESS		CUBE FITNESS		
10:00 KURSFLÄCHE		STARKE KÖRPERMITTE: BAUCH VS. RÜCKEN	BODYSTYLING MIT TUBES	SWING & BALANCE AUF DEM MINITRAMPOLIN			MOBILITY & STRETCH
11:00 KURSFLÄCHE	GOOD MORNING WORKOUT						
MITTAGSPAUSE							
17:30 KURSFLÄCHE	JUMPING WELCOME PARTY 90 MIN	SWING & BALANCE AUF DEM MINITRAMPOLIN	JUMPING HIIT	JUMPING CIRCUIT	JUMPING FITNESS	JUMPING 80'S & 90'S MOTTO PARTY	KULTUR EVENT
18:30 KURSFLÄCHE		FIT CHALLENGE	STRETCH & RELAX	FUNCTIONAL BODYWEIGHT WORKOUT	FUNCTIONAL BODYWEIGHT WORKOUT	ZUMBA	
18:30 FREIFLÄCHE		CUBE FITNESS		CUBE FITNESS		CUBE FITNESS	
19:30 SPECIAL EVENT				JUMPING BEACH PARTY			

Individuelles Trainieren am Cube

Öffnungszeiten:
Montag - Samstag:
8:00 - 12:00 Uhr
17:00 - 20:00 Uhr
(ohne Betreuung)

Personal Training mit Julia Ristow & Nico Leddin

MEET THE EXPERT immer:
Montags: 11-11:30 Uhr mit Julia Ristow
Mittwochs: 13-13:30 Uhr mit Nico Leddin (kostenfrei & unverbindlich)

SCHWERPUNKT: JUMPING FITNESS