

**WOCHE 2**

**12. BIS 18. JULI**

	Montag 12.07.	Dienstag 13.07.	Mittwoch 14.07.	Donnerstag 15.07.	Freitag 16.07.	Samstag 17.07.	Sonntag 18.07.
08:00 Kursfläche	Sunrise Meditation	Yoga Morning Flow	Follow your heart Meditation	Yoga Morning Flow	Yoga Morning Flow	Yoga Morning Flow	
08:00 Strand	Morning Fit Run	Morning Fit Run	Morning Fit Run	Morning Fit Run	Morning Fit Run		
09:00 Kursfläche	Jumping Fitness	Boxing Bootcamp	Athletik- training	Abs & Core	Jumping Fitness	Mobility Training	
10:00 Kursfläche	KamiBo	Runners Faszien Training	Jumping Fitness	Jumping Fitness	HIIT meets Fighting	HIIT meets Fighting	
11:00 Kursfläche		Jumping Fitness					
<b>MITTAGSPAUSE</b>							
17:30 Kursfläche	Team Battle	Mobility Training		Warrior Workout		Cross Over around the Week	
18:30 Kursfläche	Boxathletic	Team Battle		Jumping Fitness x Fighting		Jumping Fitness x 70er, 80er, 90er	
18:30 Strand	Runners Athletic	Runners Athletic				Final Run	
18:30 Freifläche	Cube Fitness						

**Freie Trainingsfläche**

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