

WOCHE 6: 18. BIS 23. JULI

	MONTAG 18.07.	DIENSTAG 19.07.	MITTWOCH 20.07.	*	BEACH SPECIAL DONNERSTAG 21.07.	BEACH SPECIAL FREITAG 22.07.	BEACH SPECIAL SAMSTAG 23.07.	SONNTAG 24.07.
08:00 KURSFLÄCHE	GOOD MORNING YOGA	YOGA MORNING FLOW	MORNING FLOW		OPEN YOUR HEART- HERZÖFFNER YOGA	YOGA MORNING FLOW	YOGA MORNING FLOW	
09:00 KURSFLÄCHE	FULL BODY WORKOUT	CORE & MOBILITY	MOBILITY & STRETCH					
09:30 FREIFLÄCHE		CUBE FITNESS						
10:00 KURSFLÄCHE	POWER FLOW	BODYSHAPE SYMPHONICA	WORKFLOW		5 MOTORISCHE EIGENSCHAFTEN – DEIN TRAINING	BEWEGTER RÜCKEN	CARDIO WORKOUT	
11:00 KURSFLÄCHE	TABATA TRAINING	RÜCKEN & FIGUR	BAUCH-BEINE-PO					
MITTAGSPAUSE								
17:30 KURSFLÄCHE	BEACHBODY WORKOUT	PILATES FÜR EINE KRAFTVOLLE KÖRPERMITTE	KULTUREVENT		RÜCKEN FASCIAL FLOW	CARDIO WORKOUT		
18:30 KURSFLÄCHE	MOBILITY FLOW	HIIT VS. LIIT			FULL BODY WORKOUT	SUNDOWN FLOW		
18:30 FREIFLÄCHE	CUBE FITNESS							
19:30 SPECIAL EVENT								

**Individuelles
Traineren 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: BODY WORKOUT