

# KURSPLAN

ab September 2026  
im INJOY Neuruppin

| Montag                              | Dienstag                           | Mittwoch                          | Donnerstag                           | Freitag                            |
|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 8:45 mit Mandy<br>Rückenfit         |                                    |                                   | 8:45 mit Julien<br>Rückenfit         |                                    |
| 9:35 mit Mandy<br>Rückenfit         | 9:30 mit Simone<br>Hatha Yoga      |                                   | 9:35 mit Julien<br>Rückenfit         |                                    |
| 10:25 mit Mandy<br>Faszien-Therapie |                                    |                                   | 10:25 mit Julien<br>Faszien-Therapie | 10:00 mit Cheyenne<br>Flexx-Kurs   |
| 12:00 mit Julien<br>Indoor Cycling  |                                    |                                   |                                      |                                    |
|                                     |                                    |                                   |                                      | 14:00 mit Basti<br>Indoor Cycling  |
|                                     |                                    |                                   |                                      | 15:00 mit Basti<br>Fitnessboxen    |
|                                     | 16:30 mit Nico<br>Faszien-Therapie | 16:30 mit Basti<br>Power-Workout  | 15:45 mit Angie<br>Mama Fit          | 16:00 mit Julien<br>Power-Workout  |
| 17:00 mit Basti<br>Rückenfit        | 17:30 mit Nico<br>Bodystyle        | 17:30 mit Basti<br>Indoor Cycling | 17:00 mit Cheyenne<br>Rückenfit      | 16:55 mit Julien<br>Sling-Training |
| 18:00 mit Basti<br>Indoor Cycling   | 18:20 mit Jörg<br>Zumba            |                                   | 17:55 mit Babett<br>Zumba            |                                    |

donnerstags  
**Mama Fit**  
mit Angie