

Black & Yellow Fitness KURSPLAN

2026

DEINE KURSE BEI BLACK & YELLOW FITNESS



**MOTIVATION IN
DER GRUPPE**



**PROFESSIONELL
E TRAINER**



**KURSE FÜR JEDES
FITNESSLEVEL**

Montag

Take a break



Crosstraining
17:00 - 18:00 Uhr

Power Step
18:00 - 19:00 Uhr

Dienstag

Take a break



Mobility
17:00 - 18:00 Uhr

Tabata
18:00 - 19:00 Uhr

Mittwoch



Core Workout
17:30 - 18:00 Uhr

Crosstraining
18:00 - 19:00 Uhr

Mobility
19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstag



Team Crosstraining
17:00 - 18:00 Uhr

H.I.I.T
18:00 - 19:00 Uhr

Zumba
19:00 - 20:00 Uhr