

M O N T A G   D I E N S T A G   M I T T W O C H   D O N N E R S T A G   F R E I T A G   S A M S T A G

	12:00 - 15:00 <b>Movie Fight Club</b> Geschlossene Gruppe	<b>NEU</b> 09:00 - 10:00 <b>Gentle Flow Yoga</b> - Anne-Laura	<b>NEU</b> 08:00 - 09:00 <b>Open Air Morning HIIT</b> Fitness - Juri	<b>NEU</b> 12:30 - 13:30 <b>Power Flow Yoga</b> - Swen	12:30 - 13:30 <b>Fit Boxen</b> Fitness - Yoon		10:00 - 12:30 <b>Movie Fight Club</b> Geschlossene Gruppe	<b>NEU</b> 08:00 - 09:00 <b>Open Air Morning HIIT*</b> Fitness - Dennis	<b>NEU</b> 10:30 - 12:00 <b>Power Flow Yoga</b> - Esra	<b>NEU</b> 10:00 - 11:00 <b>Morning HIIT</b> Fitness - Rany	
17:30 - 18:30 <b>Power Yoga</b> - Marta	<b>NEU</b> 17:00 - 18:30 <b>Kung Fu Beginner</b> Kampfkunst Kai Fung	12:30 - 13:30 <b>Power Yoga*</b> - Marta	<b>NEU</b> 12:30 - 14:00 <b>Woo!Zen*</b> Kampfkunst - Maik		17:30 - 18:30 <b>Fit Kickboxen</b> Fitness - Zuzanna	12:30 - 13:30 <b>Power Flow Yoga</b> - Khorshid	12:30 - 14:00 <b>Kickboxen*</b> Kampfkunst nur Frauen Diana	<b>NEU</b> 12:30 - 13:30 <b>Gentle Flow Yoga</b> - Anne-Laura	12:30 - 13:30 <b>Fit Boxen</b> Fitness - Moumen	12:30 - 14:00 <b>Rücken Yoga</b> - Esra	11:00 - 12:00 <b>Fit Boxen</b> Fitness - Rany
18:45 - 19:45 <b>Pilates</b> Fitness - Janina	<b>NEU</b> 18:30 - 19:30 <b>Fit Kickboxen</b> Fitness - Zuzanna	16:30 - 17:30 <b>Mosso Thai*</b> Kampfkunst - Keya	17:30 - 18:30 <b>KickFit</b> Fitness - Yoon	18:45 - 20:15 <b>Gentle Flow Yoga</b> - Annette	18:30 - 20:00 <b>Kung Fu</b> Kampfkunst - Kai Fung	17:30 - 19:00 <b>Power Flow Yoga</b> - Angelique	18:00 - 19:00 <b>Fit Boxen</b> Fitness - Yichy	18:00 - 19:30 <b>Masterclass Yoga</b> - Swen	17:30 - 18:30 <b>Fit Kickboxen</b> Fitness - Steffi	<b>NEU</b> 15:00 - 17:00 <b>CHIMOSA Showteam</b> Geschlossene Gruppe	12:00 - 13:30 <b>Muay Thai Beginner</b> Kampfkunst Rany
20:00 - 21:30 <b>Gentle Flow Yoga</b> - Janina	<b>NEU</b> <b>MIT ANMELDUNG</b> 19:00 - 20:00 <b>Boxen</b> Kleingruppen-training Kampfsport Luciano	17:30 - 18:30 <b>Blackroll</b> Fitness - Jermaine	18:30 - 20:00 <b>Muay Thai Intermediate</b> Kampfkunst Jermaine	20:30 - 21:30 <b>Yoga Beginner</b> - Esra	20:00 - 21:00 <b>Boxen</b> Kampfsport - Vlado	19:15 - 20:15 <b>Boxing Yoga™</b> - Elisabeth	19:00 - 20:30 <b>Brazilian Jiu Jitsu</b> Kampfkunst Jacaré	<b>NEU</b> 18:30 - 19:30 <b>Blackroll</b> Fitness - Jermaine	18:30 - 19:30 <b>Boxen</b> Kampfsport - Yichy		
	19:30 - 20:30 <b>Fit Kickboxen Intense</b> Fitness Steffi	18:45 - 20:15 <b>Power Flow Yoga</b> - Angelique	20:00 - 21:30 <b>Brazilian Jiu Jitsu</b> Kampfkunst Jacaré		21:00 - 22:00 <b>Sparring</b> Kampfsport - Vlado		<b>NEU</b> 20:15 - 21:45 <b>MMA</b> Kampfsport - Marva	<b>NEU</b> <b>MIT ANMELDUNG</b> 19:30 - 20:30 <b>Muay Thai</b> Kleingruppen-training Kampfkunst Jermaine	19:30 - 21:00 <b>Kung Fu Intermediate</b> Kampfkunst Kai Fung		
	<b>NEU</b> 20:30 - 22:00 <b>Woo!Zen</b> Kampfkunst - Maik	<b>NEU</b> 20:30 - 21:30 <b>Boxing Yoga™</b> - Elisabeth	<b>NEU</b> 20:15 - 21:45 <b>Akro Yoga</b> Angelique & Adrian				20:30 - 22:00 <b>Muay Thai</b> Kampfkunst - Jermaine	<b>NEU</b> <b>MIT ANMELDUNG</b> 20:30 - 21:30 <b>Boxen</b> Kleingruppen-training Kampfsport Luciano			


S O N N T A G

12:30 - 14:00 <b>Yoga Beginner</b> - Angelique	<b>NEU</b> 12:15 - 13:15 <b>Morning HIIT</b> Fitness - Marva
14:30 - 16:00 <b>Power Flow Yoga</b> - Alexandra	13:30 - 15:00 <b>MMA</b> Kampfsport - Marva
	<b>NEU</b> 15:00 - 16:30 <b>Urban Self-Defence</b> Kampfkunst Yoon

\* Kurs findet vom 24.07.–10.09. nicht statt

Yoga: Mit **E** gekennzeichnete Kurse finden auf Englisch statt / Courses marked with an **E** are held in English

Änderungen: Wir empfehlen, vor dem Kursbesuch in unseren Online-Kursplan zu schauen, da kurzfristige Änderungen möglich sind. / We recommend checking our online schedule before attending a class as short notice changes can occur. [www.chimosa.de/kursplan](http://www.chimosa.de/kursplan)

**KURSE FÜR KINDER!**   
Wir haben einen separaten Kursplan rund um CHIMOSAs Kursangebot für Kinder.  
CLASSES FOR KIDS! We have an extra schedule for our kids classes.