

A woman with curly hair, wearing a blue tank top, is shown from the side, holding a blue resistance band. The background is a soft, blurred mix of green and purple. The text 'April-Move' is written in a dark blue, brush-stroke style font across the center of the image.

# April-Move

Neuer Kursplan.  
Neue Energie.



# NEU IM APRIL

**auspowern. Abschalten. Voll reingehen.**

- Pratzearbeit mit Partner
- funktionelles Ganzkörpertraining
- Ausdauer & Fettverbrennung
- Atmung & Achtsamkeit

*Komm ins Schwitzen  
Spür deine Power*

*punch*

Sweat & Prätzen

LIESTAL

# TRAININGSPLAN

APRIL

**MONTAG**

*force*  
18:00-19:00

*punch*  
Sweat & Prätzen  
19:10-20:00

**MITTWOCH**

*power*  
meets FORCE  
18:30-19:30

**FREITAG**

*punch*  
Flow & Qigong  
18:30-19:30

**BASEL & ALLSCHWIL**

# TRAININGSPLAN

**MITTWOCH**

*force*

08:30-09:30

*Basel*

**FREITAG**

*power*

08:30-09:30

*Allschwil*