

KURS SPECIALS VOM 29.11. - 05.12.21

COMPLEX MOVEMENTS

HIER IST DEINE KOORDINATION, STABILISATION UND ANSTEUERUNG GEFRAGT

Montag	29.11.21	18.00 - 18.45	Functional Zone	Coach Matthias
--------	----------	---------------	-----------------	-------------------

MOBILITY & STRETCH

STEIGERE DEINE BEWEGLICHKEIT

Mittwoch	01.12.21	18.00 - 18.45	Raum 1	Coach Matthias
----------	----------	---------------	--------	-------------------

LEGS LEGS LEGS

WIR LASSEN DIE BEINE BRENNEN

Freitag	03.12.21	18.00 - 18.30	Raum 1	Coach Aleks
---------	----------	---------------	--------	----------------

GET THAT PULL UP

ÜBUNGEN ZUM ERLERNEN UND VERBESSERN DER KLIMMZUGTECHNIK

Samstag	04.12.21	11.00 - 11.30	Functional Zone	Coach Matthias
---------	----------	---------------	-----------------	-------------------

MEDITATION

Entspanne deine Gedanken
- dann entspannt sich auch der Atem, der Körper und im Endeffekt das Leben.

Sonntag	05.12.21	09.10 - 09.40	Raum 1	Coach Axel
---------	----------	---------------	--------	---------------

JETZT ANMELDEN



rothof.de