

KURS SPECIALS IM JANUAR

01.01. - 17.01.22

Samstag 01.01.22	HAPPY NEW MUSKELKATER SETZE DEINEN ERSTEN MUSKELREIZ IM NEUEN JAHR MIT EINEM KNACKIGEN FUNCTIONAL WORKOUT	16.00 - 16.30 Functional Zone	Coach Axel
Samstag 01.01.22	HAPPY NEW MOTIVATION LASS ALTES LOS UND LASS DICH MIT TANZ, YOGAÜBUNGEN UND MEDITATION FÜR DAS NEUE JAHR MOTIVIEREN	17.00 - 18.00 Raum 1	Coach Axel
Sonntag 02.01.22	MEDITATION FÜR BESSEREN FOKUS UND GEISTIGE KLARHEIT	09.10 - 09.40 Raum 1	Coach Matthias
Montag 03.01.22	HANDSTAND & KOPFSTAND ÜBUNGEN FÜR KRAFT UND TECHNIK	18.30 - 19.00 Raum 2	Coach Matthias
Mittwoch 05.01.22	BALANCE TRAINING TRAINING FÜR BESSERES GLEICHGEWICHT UND KÖRPERGEFÜHL	18.00 - 18.30 Raum 1	Coach Matthias
Freitag 07.01.22	CAPOEIRA BRASILIANISCHE KAMPFKUNST FÜR BEGINNER	19.00 - 20.00 Raum 1	Coach Matthias
Samstag 08.01.22	BRING DEINEN BODY IN SCHWUNG MIT LEO CARDIO, KRAFT & STRETCH	11.30 - 12.15 Raum 1	Coach Leo
Sonntag 09.01.22	MEDITATION RELAX MIND, BREATH & BODY	09.10 - 09.40 Raum 1	Coach Axel
Montag 10.01.22	COMPLEX MOVEMENT TRAINING FÜR KÖRPER & GEIST DURCH KOMPLEXE BEWEGUNGSABLÄUFE	18.30 - 19.15 Functional Zone	Coach Matthias
Mittwoch 12.01.22	FASZINATION FASZIEN FASZIENTRAINING MIT DER BLACKROLL, TENNISBALL & STRETCH	18.15 - 18.45 Raum 1	Coach Max
FREITAG 14.01.22	K.O. - CARDIO WORKOUT SCHWEIßTREIBENDES TRAINING MIT BOXTECHNIKEN	18.30 - 19.15 Raum 1	Coach Aleks
SAMSTAG 15.01.22	PULL DAY VERSCHIEDENE ÜBUNGEN ZUM AUFBAU DER ZIEHENDEN MUSKULATUR	12.00 - 12.45 Functional Zone	Coach Matthias
SONNTAG 16.01.22	MEDITATION RELAX MIND, BREATH & BODY	09.10 - 09.40 Raum 1	Coach Axel
MONTAG 17.01.22	ABS ABS ABS KOMPLETTES CORE WORKOUT	18.30 - 19.00 Raum 1	Coach Matthias

JETZT ANMELDEN



rothof.de