

# KURS SPECIALS November

MI 02.11.	BREATHWORK	18:15-18:45
FR 04.11.	CORE POWER	18:00-18:30
SA 05.11.	FULLBODY CARDIO	12:00-12:30
SO 06.11.	MEDITATION	09:10-09:40
SO 06.11.	FUNCTIONAL WORKOUT	17:30-18:00
MO 07.11.	BLACKROLL & STRECH	18:15-18:45
MI 09.11.	AKTIONS & REAKTIONSTRaining	18:30-19:00
FR 11.11.	STRECH & RELAX	18:00-18:30
SA 12.11.	HIIT	17:30-18:00
SO 13.11.	MEDITATION	09:10-09:40
SO 13.11.	KETTLEBELL WORKOUT	17:00-17:30
MO 14.11.	BLACKROLL & STRECH	17:30-18:15
MI 16.11.	ABS ABS ABS	18:30-19:00
FR 18.11.	KOPF & HANDSTAND	10:00-10:30
SA 19.11.	PEZI BALL WORKOUT	17:00-17:30
SO 20.11.	MEDITATION	09:10-09:40
SO 20.11.	GLEICHGEWICHTSTRaining	18:00-18:30
MO 21.11.	LANGHANTEL TRAINING	18:30-19:00
MI 23.11.	EXPLOSIONSKRAFT BEINE	18:00-18:30
FR 25.11.	WORKOUT MIT GUMMIBAND	17:30-18:00
SA 26.11.	INTENSIVES DEHNEN	17:30-18:00
SO 27.11.	MEDITATION	09:10-09:40
SO 27.11.	KURZHANTEL WORKOUT	18:00-18:30
MO 28.11.	BLACKROLL & STRECH	18:15-18:45
MI 30.11.	PULL WORKOUT	18:00-18:30

**JETZT ANMELDEN**



rothof.de