

# KURS SPECIALS August

|           |                               |             |
|-----------|-------------------------------|-------------|
| Fr 01.08. | PUSH & PULL SUPERSETS         | 18:00-18:30 |
| Sa 02.08. | CAPOEIRA                      | 16:30-17:00 |
| So 03.08. | MEDITATION                    | 09:00-09:30 |
| So 03.08. | BREATHWORK                    | 16:30-17:00 |
| Fr 08.08. | KOPF & HANDSTAND              | 18:00-18:30 |
| Sa 09.08. | CALISTHENICS                  | 16:30-17:00 |
| So 10.08. | MORNING MOBILITY              | 09:30-10:00 |
| So 10.08. | FASZIENTHERAPIE max. 3        | 16:30-17:00 |
| Fr 15.08. | PREHAB                        | 18:00-18:30 |
| Sa 16.08. | SLACKLINE                     | 16:30-17:00 |
| So 17.08. | MOBIL MIT BILAL               | 09:00-09:30 |
| So 17.08. | KOORDINATION MIT AXEL DRAUßEN | 16:30-17:00 |
| Fr 22.08. | REHAB                         | 18:00-18:30 |
| Sa 23.08. | KLANGREISE                    | 18:30-19:45 |
| So 24.08. | MORNING MOBILITY              | 09:30-10:00 |
| So 24.08. | LEG WORKOUT                   | 16:30-17:00 |
| Fr 29.08. | FASZIENTHERAPIE max. 3        | 18:00-18:30 |
| Sa 30.08. | SLACKLINE                     | 16:30-17:00 |
| So 31.08. | MEDITATION                    | 09:00-09:30 |
| So 31.08. | CALISTHENICS                  | 16:30-17:00 |

## JETZT ANMELDEN

per Telefon: 089/92808080 oder Email: [Info@rothof.de](mailto:Info@rothof.de)



rothof.de