

# KURS SPECIALS AUGUST

Mi 02.08.	FUNCTIONAL WORKOUT	18:00-18:30
Fr 04.08.	PUSH & PULL UP BASICS	18:00-18:30
Sa 05.08.	BLACKROLL & STRETCH	16:30-17:00
So 06.08.	MEDITATION	09:00-09:30
So 06.08.	KOPF & HANDSTAND	16:30-17:00
Mi 09.08.	VOLLEYBALL ANFÄNGER	18:00-18:30
Fr 11.08.	CARDIOCIRCLE	18:00-18:30
Sa 12.08.	SELBSTVERTEIDIGUNG	16:30-17:00
So 13.08.	MEDITATION	09:00-09:30
So 13.08.	LEG DAY	16:30-17:00
Mi 16.08.	STRETCHING UND MOBILITY	18:00-18:30
Fr 18.08.	FASZIEN TRAINING	18:00-18:30
Sa 19.08.	WEAKSPOT TRAINING	16:30-17:00
So 20.08.	MEDITATION	09:00-09:30
So 20.08.	KOORDINATIONSTRaining	16:30-17:00
Mi 23.08.	CAPOEIRA BEGINNER	18:00-18:30
Fr 25.08.	REHABILITATION KNIE	18:00-18:30
Sa 26.08..	REHABILITATION SCHULTER	16:30-17:00
So 27.08.	MEDITATION	09:00-09:30
So 27.08.	TRAININGSPLAN TIPPS	16:30-17:00
Mi 30.08.	KETTLEBELL WORKOUT	18:00-18:30

**JETZT ANMELDEN**

