

# KURS SPECIALS JANUAR

Mi 01.01.	NEUJAHRS WORKOUT	18:00-18:30
Fr 03.01.	MAXIMAL MOBIL	18:00-18:30
Sa 04.01.	MAX POWER WORKOUT	16:30-17:00
So 05.01.	MORNING MOBILITY	09:00-09:30
So 05.01.	POWER CORE	16:30-17:00
Mi 08.01.	REHAB	18:00-18:30
Fr 10.01.	HIIT	18:00-18:30
Sa 11.01.	BREATHWORK	16:30-17:00
So 12.01.	MEDITATION	09:00-09:30
So 12.01.	SELBSTVERTEIDIGUNG	16:30-17:00
Mi 15.01.	PREHAB	18:00-18:30
Fr 17.01.	CARDIO CIRCLE	18:00-18:30
Sa 18.01.	KOPF & HANDSTAND	16:30-17:00
So 19.01.	MEDITATION	09:00-09:30
So 19.01.	KURZHANTEL WORKOUT	16:30-17:00
Mi 22.01.	STRETCHING	18:00-18:30
Fr 24.01.	MOBILITY	18:00-18:30
Sa 25.01.	CROSSTRAINING	16:30-17:30
So 26.01.	MEDITATION	09:00-09:30
So 26.01.	LEG WORKOUT	16:30-17:00
Mi 29.01.	TRX WORKOUT	18:00-18:30
Fr 31.01.	RÜCKEN & RUMPF	18:00-18:30

JETZT ANMELDEN



rothof.de