

# KURS SPECIALS Januar

MO 02.01.	BLACKROLL & STRECH	18:15-18:45
MI 04.01.	SCHNELLKRAFT TRAINING	18:00-18:30
FR 06.01.	FULLBODY CARDIO	18:30-19:00
SA 07.01.	JONGLIEREN	17:30-18:00
SO 08.01.	MORNING MOBILITY	09:45-10:15
SO 08.01.	RÜCKENFIT	17:30-18:00
MO 09.01.	BLACKROLL & STRECH	18:15-18:45
MI 11.01.	ENTSPANNTES DEHNEN	18:00-18:30
FR 13.01.	CORE POWER	17:30-18:00
SA 14.01.	BREATHWORK	18:00-18:30
SO 15.01.	MAXIMAL MOBIL	09:45-10:15
SO 15.01.	KURZHANTEL WORKOUT	17:30-18:00
MO 16.01.	BLACKROLL & STRECH	18:15-18:45
MI 18.01.	KABELTOWER WORKOUT	18:30-19:00
FR 20.01.	PEZI BALL WORKOUT	17:00-17:30
SA 21.01.	CALISTHENICS	17:00-17:30
SO 22.01.	MEDITATION	09:10-09:40
SO 22.01.	SIX PACK POWER	17:00-17:30
MO 23.01.	BLACKROLL & STRECH	18:15-18:45
MI 25.01.	WORKOUT MIT GUMMIBAND	17:30-18:00
FR 27.01.	INTENSIVES DEHNEN	17:30-18:00
SA 28.01.	AKTIONS & REAKTIONSTRAINING	16:30-17:00
SO 29.01.	MEDITATION	09:10-09:40
SO 29.01.	KOPF & HANDSTAND	18:00-18:30
MO 30.01.	BLACKROLL & STRECH	18:15-18:45

**JETZT ANMELDEN**



rothof.de