

# KURS SPECIALS März

MI 01.03.	KOPF & HANDSTAND	18:00-18:30
FR 03.03.	PEZIBALL WORKOUT	18:00-18:30
SA 04.03.	KURZHANTEL WORKOUT	16:30-17:00
.SO 05.03.	MORNING STRETCH	10:00-10:30
SO 05.03.	CORE POWER	16:30-17:00
MI 08.03.	FULL POWER IM SQUAT RACK	18:00-18:30
FR 10.03.	BAR TRAINING	18:00-18:30
SA 11.03.	RÜCKENFIT	16:30-17:00
SO 12.03.	MEDITATION	09:00-09:30
SO 12.03.	CIRCLE TRAINING	16:30-17:00
MI 15.03.	ANFÄNGER TRAININGSPLAN	18:00-18:30
FR 17.03.	FORTGESCHRITTENEN TRAININGSPLAN	18:00-18:30
SA 18.03.	BLACKROLL & STRETCH	16:30-17:00
SO 19.03.	MEDITATION	09:00-09:30
SO 19.03.	AKTIONS UND REAKTIONSTRAINING	16:30-17:00
MI 22.03.	ABS ABS ABS	18:00-18:30
FR 24.03.	LEG DAY!	18:00-18:30
SA 25.03.	UPPER BODY CIRCLE	16:30-17:00
SO 26.03.	MEDITATION	09:00-09:30
SO 26.03.	VOLLEYBALL DRILLS	16:30-17:00
MI 29.03.	INTENSIVES STRETCHING	18:00-18:30
FR 31.03.	TRX WORKOUT	18:00-18:30

JETZT ANMELDEN



rothof.de