

# KURS SPECIALS Mai

|            |                      |             |
|------------|----------------------|-------------|
| MI 03.05.  | CALISTHENICS         | 18:00-18:30 |
| FR 05.05.  | HIIT                 | 18:00-18:30 |
| SA 06.05.  | RÜCKENFIT            | 16:30-17:00 |
| .SO 07.05. | MEDITATION           | 09:00-09:30 |
| SO 07.05.  | PUSHING STRENGTH     | 16:30-17:00 |
| MI 10.05.  | MOBILITY             | 18:00-18:30 |
| FR 12.05.  | STRETCHING           | 18:00-18:30 |
| SA 13.05.  | BALANCE              | 16:30-17:00 |
| SO 14.05.  | MEDITATION           | 09:00-09:30 |
| SO 14.05.  | CIRCLE TRAINING      | 16:30-17:00 |
| MI 17.05.  | KURZHANTEL WORKOUT   | 18:00-18:30 |
| FR 19.05.  | CORE POWER           | 18:00-18:30 |
| SA 20.05.  | PULLING STRENGTH     | 16:30-17:00 |
| SO 21.05.  | MEDITATION           | 09:00-09:30 |
| SO 21.05.  | KETTLEBELL TRAINING  | 16:30-17:00 |
| MI 24.05.  | BLACKROLL & STRETCH  | 18:00-18:30 |
| FR 26.05.  | LEG DAY!             | 18:00-18:30 |
| SA 27.05.  | STABILITÄT UND RUMPF | 16:30-17:00 |
| SO 28.05.  | MEDITATION           | 09:00-09:30 |
| SO 28.05.  | ANATOMIE SCHULTER    | 16:30-17:00 |
| MI 31.05.  | CAPOEIRA BEGINNER    | 18:00-18:30 |

JETZT ANMELDEN



rothof.de