

# KURS SPECIALS Oktober

Mi 02.10.	REHAB	18:00-18:30
Fr 04.10.	TABATA	18:00-18:30
Sa 05.10.	STRETCHING	16:30-17:00
So 06.10.	MORNING MOBILITY	09:30-10:00
So 06.10.	PREHAB	16:30-17:00
Mi 09.10.	KETTLEBELL WORKOUT	18:00-18:30
Fr 11.10.	CAPOEIRA	18:00-18:30
Sa 12.10.	CORE	16:30-17:00
So 13.10.	MEDITATION	09:00-09:30
So 13.10.	CALISTHENICS	16:30-17:00
Mi 16.10.	JONGLIEREN	18:00-18:30
Fr 18.10.	RÜCKEN & RUMPF	18:00-18:30
Sa 19.10.	BALANCE	16:30-17:00
So 20.10.	MEDITATION	09:00-09:30
So 20.10.	SUPERSATZ WORKOUT	16:30-17:00
Mi 23.10.	CARDIO CIRCLE	18:00-18:30
Fr 25.10.	FRONT & BACK SQUAT	18:00-18:30
Sa 26.10.	STRETCHING	16:30-17:00
So 27.10.	MORNING MOBILITY	09:30-10:00
So 27.10.	FIGHTER WORKOUT	16:30-17:00
Mi 30.10.	BAUCH BEINE PO	18:00-18:30

**JETZT ANMELDEN**



rothof.de