

KURS SPECIALS September

Mi 04.09.	KURZHANTEL TRAINING	18:00-18:30
Fr 06.09.	BALANCE TRAINING	18:00-18:30
Sa 07.09.	WARMUP ROUTINE	16:30-17:00
So 08.09.	MEDITATION	09:00-09:30
So 08.09.	FIGHTER WORKOUT	16:30-17:00
Mi 11.09.	CARDIO CIRCLE	18:00-18:30
Fr 13.09.	HIIT	18:00-18:30
Sa 14.09.	MOBIL MIT MAX	16:30-17:00
So 15.09.	MEDIATION	09:00-09:30
So 15.09.	PREHAB	16:30-17:00
Mi 18.09.	REHAB	18:00-18:30
Fr 20.09.	RÜCKEN & RUMPF	18:00-18:30
Sa 21.09.	DANCER'S STRETCH	16:30-17:00
So 22.09.	MEDITATION	09:00-09:30
So 22.09.	CAPOEIRA	16:30-17:00
Mi 25.09.	TRX WORKOUT	18:00-18:30
Fr 27.09.	LEG DAY	18:00-18:30
Sa 28.09.	KOPF & HANDSTAND	16:30-17:00
So 29.09.	MAXIMAL MOBIL	09:30-10:00
So 29.09.	PEZIBALL WORKOUT	16:30-17:00

JETZT ANMELDEN



rothof.de