

KURS SPECIALS AUGUST

MO, 01.08.	FUNCTIONAL WORKOUT	18:30-19:00
MI, 03.08.	CORE POWER	18:15-18:45
FR, 05.08.	KURZHANTEL WORKOUT	18:30-19:00
SA, 06.08.	LANGHANTEL WORKOUT	14:30-15:00
SO, 07.08.	LOCKERES STRECHING	09:20-09:50
SO, 07.08.	RÜCKENFIT	17:30-18:00
MO, 08.08.	BLACKROLL & STRECH	18:15-18:45
MI, 10.08.	BREATHWORK	18:30-19:00
FR, 12.08.	REAKTIONSTRaining	18:00-18:30
SA, 13.08.	CALISTHENICS WORKOUT	12:30-13:00
SO, 14.08.	CHI-GONG	09:20-09:50
SO, 14.08.	PUSH-DAY	17:30-18:00
MO, 15.08.	ABS! ABS! ABS!	18:00-18:30
MI, 17.08.	KICK DICH FIT!	18:15-18:45
FR, 19.08.	BOX DICH FITTER!	18:00-18:30
SA, 20.08.	ARMS DAY!	12:00-12:30
SO, 21.08.	MEDITATION	09:10-09:40
SO, 21.08.	BLACKROLL & STRECH	17:30-18:00
MO, 22.08.	CORE POWER	18:00-18:30
MI, 24.08.	LEG DAY	18:00-18:45
FR, 26.08.	BASIC CALISTHENICS	17:30-18:00
SA, 27.08.	MAXIMAL MOBIL	12:00-12:30
SO, 28.08.	MEDITATION	09:10-09:40
SO, 28.08.	PEZI BALL WORKOUT	17:30-18:00
MO, 29.08.	HIIT TRAINING	18:00-18:30
MI, 31.08.	DEHNEN WIE IM KAMPFSport	18:15-18:45

JETZT ANMELDEN



rothof.de