

KURS SPECIALS IM NOVEMBER

CAPOEIRA

Erlerne die Grundschrirte des brasilianischen Kampftanzes

Montag	15.11.21	20.15 - 21.00	Raum 1	Coach Matthias
--------	----------	---------------	--------	-------------------

MAXIMAL MOBIL

Dehn- und Mobilisationübungen

Mittwoch	17.11.21	18.00 - 18.30	Raum 1	Coach Max
----------	----------	---------------	--------	--------------

CORE EXPRESS

30 Minuten Training mit dem Fokus auf die Bauch- und Rumpfmuskulatur

Freitag	19.11.21	18.00 - 18.30	Raum 1	Coach Aleks
---------	----------	---------------	--------	----------------

HANDSTAND BEGINNER

Handstandtechnik Workshop

Samstag	20.11.21	11.00 - 11.30	Raum 1	Coach Matthias
---------	----------	---------------	--------	-------------------

MEDITATION

Entspanne deine Gedanken
- dann entspannt sich auch der Atem, der Körper und im Endeffekt das Leben.

Sonntag	21.11.21	09.10 - 09.40	Raum 1	Coach Axel
---------	----------	---------------	--------	---------------

JETZT ANMELDEN

