

# KURS SPECIALS IM NOVEMBER

## TABATA WORKOUT

Ein hochintensives Intervalltraining mit einer Kombination von Kraft- und Cardioübungen

Montag	22.11.21	19.00 - 19.30	Functional Zone	Coach Matthias
--------	----------	---------------	-----------------	----------------

## CALISTHENICS WORKOUT

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Mittwoch	24.11.21	18.00 - 18.45	Functional Zone	Coach Niki
----------	----------	---------------	-----------------	------------

## CARDIO BLAST

30 Minütiges Cardiotraining non-stop

Freitag	26.11.21	18.00 - 18.30	Raum 1	Coach Aleks
---------	----------	---------------	--------	-------------

## BREATHWORK

Atemübungen für bessere Kondition

Samstag	27.11.21	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	28.11.21	09.10 - 09.40	Raum 1	Coach Axel
---------	----------	---------------	--------	------------

**JETZT ANMELDEN**

