



## Workshops im Oktober

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Workshop
Dienstag	06.10.2016	09:30	Dehnen
Donnerstag	06.10.2016	17:00	TRX-Basic
Montag	10.10.2016	09:30	Faszientraining
Mittwoch	12.10.2016	18:00	Dehnen
Donnerstag	13.10.2016	18:15	Faszientraining
Montag	17.10.2016	18:15	Einfach richtig ernähren!
Dienstag	18.10.2016	09:30	TRX-Basic
Dienstag	18.10.2016	17:15	Fit im Büroalltag!
Montag	24.10.2016	18:45	Fit im Büroalltag!
Donnerstag	27.10.2016	18:15	Einfach richtig ernähren!

### Auf der Kultfitfläche (Anmeldung erforderlich):

Dehnen, TRX-Basic, Faszientraining, Fit im Büroalltag!

### In der Kultbar, Squashbox 1

(Anmeldung und mindestens 5 Teilnehmer erforderlich):

Einfach richtig ernähren!