



Workshops im Oktober

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Workshop
Freitag	06.10.2017	09:15	Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper
Montag	09.10.2017	18:30	Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper
Dienstag	10.10.2017	09:15	TRX-Basic
Donnerstag	12.10.2017	09:15	Fit für den Wintersport!
Donnerstag	12.10.2017	18:00	Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper
Dienstag	17.10.2017	20:00	Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper
Montag	23.10.2017	18:30	Fit für den Wintersport!
Donnerstag	26.10.2017	20:15	Faszientraining
Sonntag	29.10.2017	11:00	Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper
Sonntag	05.11.2017	11:00	Einfach richtig ernähren!

Auf der Kultfitfläche (Anmeldung erforderlich):

TRX-Basic, Faszientraining, Fit für den Wintersport! (max. 15 Teilnehmer)

Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper (max. 6 Teilnehmer)

In der Kultbar, Squashbox 1

(Anmeldung und mindestens 5 Teilnehmer erforderlich):

Einfach richtig ernähren!