



## Workshops im Dezember

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Workshop
Dienstag	05.12.2017	20:00	TRX-Basic
Mittwoch	06.12.2017	20:00	Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper
Freitag	08.12.2017	09:30	Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper
Montag	11.12.2017	20:00	Fit für den Wintersport!
Donnerstag	14.12.2017	09:15	Zirkeltraining
Donnerstag	14.12.2017	20:15	Faszientraining
Samstag	16.12.2017	11:00	Einfach richtig ernähren!
Sonntag	17.12.2017	11:00	Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper
Montag	18.12.2017	20:00	Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper
Donnerstag	21.12.2017	09:15	Fit für den Wintersport!
Freitag	22.12.2017	09:30	Flexx – Durch Dehnen zum schmerzfreien Körper

**Auf der Kultfitfläche (Anmeldung erforderlich):**

TRX-Basic, Faszientraining, Zirkel Training & Fit für den Wintersport! (max. 15)

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

**In der Kultbar, Squashbox 1**

(Anmeldung und mindestens 5 Teilnehmer erforderlich):

Einfach richtig ernähren!