

WORKSHOPS im März 2020

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Workshops
Dienstag	03.03.2020	19 + 20 Uhr	Funktional Training Vital - INBESTFORM Mathias Wengert Anmeldung bei Mathias oder Ballkult Empfang
Mittwoch	04.03.2020	18:00 Uhr	TRX Basic
Montag	09.03.2020	18:30 Uhr	Athletik Training Einführung: Warm-Up
Dienstag	10.03.2020	19 + 20 Uhr	Funktional Training Vital - INBESTFORM Mathias Wengert Anmeldung bei Mathias oder Ballkult Empfang
Mittwoch	11.03.2020	18:00 Uhr	Einführung in Beweglichkeitstraining mit FLEXX
Samstag	14.03.2020	11:00 Uhr	Workout of the Weekend mit Zoltan
Dienstag	17.03.2020	19 + 20 Uhr	Funktional Training Vital - INBESTFORM Mathias Wengert Anmeldung bei Mathias oder Ballkult Empfang
Donnerstag	19.03.2020	10:00 Uhr	Kettlebell Basics
Donnerstag	19.03.2020	18:00 Uhr	TRX Basic
Dienstag	24.03.2020	19 + 20 Uhr	Funktional Training Vital - INBESTFORM Mathias Wengert Anmeldung bei Mathias oder Ballkult Empfang
Mittwoch	25.03.2020	19:00 Uhr	Athletik Training Einführung: Warm-Up
Donnerstag	26.03.2020	17:00 Uhr	Einführung in Beweglichkeitstraining mit FLEXX
Donnerstag	26.03.2020	18:15 Uhr	Biokinematik Optimiere Mobilisation und Haltung durch gesteigerte Durchblutung und verbesserten Energiefluss
Samstag	28.03.2020	11:00 Uhr	Workout of the Weekend mit Zoltan
Montag	30.03.2020	20:00 Uhr	Kettlebell Basics
Dienstag	31.03.2020	19 + 20 Uhr	Funktional Training Vital - INBESTFORM Mathias Wengert Anmeldung bei Mathias oder Ballkult Empfang