

12- Wochen self care Challenge

Start: 06.01.2021

Montag	Kurs	Trainer
07.00 Uhr	Early Bird Workout	Nicole
18.00 Uhr	ZENbo®	Karin
19.00 Uhr	mental Coaching	Thierry
20.00 Uhr	mental Coaching - optionale Zusatzstunden	Thierry

Dienstag	Kurs	Trainer
07.00 Uhr	Early Bird Workout "High Level"	Evgenij
19.00 Uhr	Tabata	Elena

Mittwoch	Kurs	Trainer
09.00 Uhr	YOGA	
19.00 Uhr	ZUMBA®	Enzo

Donnerstag	Kurs	Trainer
07.00 Uhr	Early Bird Workout	Nicole
19.00 Uhr	"Rock n Roll" Power - Workout "High Level"	Lino

Freitag	Link	Trainer
07.00 Uhr	early Bird Workout "High Level"	Nicole
19.45 Uhr	Workout "Urban Style"	India

Sonntag	Kurs	Trainer
18.00 Uhr	Ernährungscoaching Theorie & Praxis Praxistermine 30.01./ 20.02. / 13.03.2022	Nina & Emmi

Link gelbe Kurse:

Link blaue Kurse: