

12- Wochen self care Challenge

Start: 06.04.2022

Montag	Kurs	Level	Trainer/ Coach
07.00 Uhr	Pop - Workout	1	Saskia
19.00 Uhr	mental Coaching		Thierry
20.00 Uhr	ZENbo & Meditation im 14 tägigen Wechsel (Start Thierry am 11.04.)		Karin & Thierry

Dienstag	Kurs	Level	Trainer/ Coach
07.00 Uhr	Latin Power Workout	2	Motsi und Evgenij im Wechsel
19.00 Uhr	Tabata		Elena

Mittwoch	Kurs	Level	Trainer/ Coach
09.00 Uhr	YOGA		Barbara
18.00 Uhr	ZUMBA®		Enzo

Donnerstag	Kurs	Level	Trainer/ Coach
07.00 Uhr	Rock - Workout "High Level"	2	Lennard
19.00 Uhr	"Rock n Roll" Power - Workout & Dance-Circuit- Workout im 14 tägigen Wechsel (Start Lino am 07.04.)	2	Lino & Larissa

Freitag	Link	Level	Trainer/ Coach
07.00 Uhr	Weekend - Starter Workout	1	Saskia
19.45 Uhr	Workout "Urban Style"		India

Sonntag	Kurs	Level	Trainer/Coach
18.00 Uhr	Ernährungscoaching Theorie & Praxis		Nina & Emmi

DIE TAUNUSTANZSCHULE