

23.10.2017	VHS	ab 17:00	Je 60 min	Sauerschule	Arnsberg	Ferien
24.10.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauer
24.10.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauer
25.10.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft
25.10.2017	Functional, Core Training	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation
26.10.2017	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.
27.10.2017	Präventiv Training	10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation
27.10.2017	Krafttraining	15:00	120 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation
27.10.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauer
28.10.2017	Nass					
29.10.2017	Functional, Core Training	15:00	00:00	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.
30.10.2017	VHS	ab 17:00	Je 60 min	Sauerschule	Arnsberg	Ferien
31.10.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauer
31.10.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauer
01.11.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft
01.11.2017	Functional, Core Training	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation
02.11.2017	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.
03.11.2017	Präventiv Training	10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation
03.11.2017	Krafttraining	15:00	120 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation
03.11.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauer

Lauftreff Dienstags bitte über das Nass anmelden
Training in Westönnen Kostenpflichtig

rsport.

rsport.
rsport.

rsport.

rsport.
rsport.

rsport.

rsport.

rsport.

rsport.

rsport.

rsport.

rsport.

