

Lisa Jacobi Coaching

PILATES, STRENGTH & RUNNING

Zoom-Sessions

September

8:15-8:45 Uhr via Zoom

DI., 01.09.: RÜCKENFIT MIT 
MI., 02.09.: PILATES

DO., 10.09.: FULL BODY MIT THERABAND

DI., 15.09.: KRAFT & LYMPHFLUSS
FR., 18.09.: FEEL GOOD-FRIDAY

(MOBILITY & STRETCHING)

MO., 21.09.: RÜCKENFIT
DI., 22.09.: BEINE & PO MIT 
MI., 23.09.: PILATES MIT BALL
FR., 25.09.: FEEL GOOD-FRIDAY

DI., 29.09.: HAPPY HIPS

10 ONLINE-TRAININGS À 30 MINUTEN: 69,90 €

WWW.LISAJACOBI-COACHING.DE