

Lisa Jacobi Coaching

PILATES, STRENGTH & RUNNING

Zoom-Sessions

Oktober

8:15-8:45 Uhr via Zoom

DI., 29.09.: HAPPY HIPS

DO., 01.10.: BAUCH, BEINE, PO

FR., 02.10.: FEEL GOOD-FRIDAY

(MOBILITY & STRETCHING)

MO., 19.10.: RÜCKENFIT

MI., 21.10.: PILATES MIT BALL

DO., 22.10.: BEINE & PO MIT MINIBAND

MO., 26.10.: OBERKÖRPER MIT 🏋️

DI., 27.10.: FULL BODY MIT THERABAND

MI., 28.10.: PILATES

DO., 29.10.: 360° BOOTY

10 ONLINE-TRAININGS À 30 MINUTEN: 79,90 €

WWW.LISAJACOBI-COACHING.DE