



## Train @Home – Workout-Wochenplan



Dienstag 06.04.2021

Buddha Balance

18:30 Uhr – 19:00 Uhr

Indian Balance Standup

19:00 Uhr – 19:30 Uhr

Faszination Faszien

19:30 Uhr – 20:00 Uhr

Atemharmonisierung

20:00 Uhr - 20:30 Uhr



Donnerstag 08.04.2021

Shaolin Wirbelsäule

18:45 Uhr – 19:15 Uhr

Indian Balance & Relax

19:15 Uhr – 20:15 Uhr

**Bitte plane deine sportliche Woche so bald wie möglich.**

**Anmeldung ist bis zu 1 Tag vor dem Kurs möglich.**

**Alle Kurse finden erst ab 4 Teilnehmer statt.**

