



## Train @Home – Workout-Wochenplan



Dienstag 30.03.2021

Shaolin Wirbelsäule  
19:15 Uhr – 19:45 Uhr

Indian Balance Rückenspezial  
19:45 Uhr – 20:15 Uhr

Indian Balance Körpermitten-Spezial  
20:15 Uhr - 20:45 Uhr



Mittwoch 31.03.2021

Buddha Balance  
18:30 Uhr – 19:00 Uhr

Faszination Faszien  
Mobility – sensomotorische Faszienpflege & Körperwahrnehmung  
19:45 Uhr – 20:30 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.**

