



Train @Home

Einzelkursbuchung

Februar



Dienstag 01.02.2022

Shaolin Wirbelsäule
18:30 Uhr – 19:15 Uhr

Faszien Spezial
19:15 Uhr – 20:00 Uhr

Montag 07.02.2022

Shaolin Wirbelsäule
19:00 Uhr – 19:30 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
19:30 Uhr – 20:30 Uhr
20:30 Uhr – 21:30 Uhr

Donnerstag 10.02.2022

Progressive Muskelentspannung
19:15 Uhr – 20:00 Uhr

Montag 21.02.2022

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
19:30 Uhr – 20:30 Uhr
20:30 Uhr – 21:30 Uhr

Dienstag 22.02.2022

Shaolin Wirbelsäule
19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Progressive Muskelentspannung
20:00 Uhr – 20:45 Uhr

**Bitte plane deine sportliche Woche sobald wie möglich.
Anmeldung ist bis zu 1 Tag vor dem Kurs möglich.
Alle Kurse finden ab 5 Teilnehmer statt.**

