



Train @Home

Einzelkursbuchung



Montag 03.01.2022

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

Montag 10.01.2022

Shaolin Wirbelsäule
18:45 Uhr – 19:30 Uhr

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

Donnerstag 13.01.2022

Indian Balance
Bauch & Körpermitten Spezial
19:15 Uhr – 20:00 Uhr

Montag 17.01.2022

Indian Balance Standup
19:00 Uhr – 19:30 Uhr

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

Dienstag 18.01.2022

Shaolin Wirbelsäule
18:30 Uhr – 19:15 Uhr

Faszien Spezial
19:15 Uhr – 20:00 Uhr

Montag 24.01.2022

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

Donnerstag 27.01.2022

Indian Balance
Bauch & Körpermitten Spezial
18:30 Uhr – 19:15 Uhr

Shaolin Wirbelsäule
19:15 Uhr – 19:45 Uhr

Progressive Muskelentspannung
19:45 Uhr – 20:15 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.**

