

Infos Trainingsgruppen von Doris Klare

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen,

leider müssen wir weiterhin Online-Live trainieren über YouTube TV Dellbrück Doris Klare. Deshalb sende ich den Trainingsplan für April und informiere Sie, sobald sich etwas ändert. Halten Sie durch!!

Tag/Zeit	Trainingsangebot	Geräte
Dienstag, 6.4.21 17.00 – 17.50 Uhr	Alle Übungen auf dem Stuhl!! Achtsamkeitsübungen für Augen, Schulter, Rücken, Hüfte	Stuhl, Handtuch, dicke Wintersocken
18.00 – 19.00 Uhr	Faszientraining mit lösen von Handy-Nacken Verspannungen	
Montag, 12.4.21 17.00 – 17.55 Uhr	Bewegen statt Schonen Zirkel	Stuhl, Zeitung
18.05 – 19.00 Uhr	Bauch, Beine, Po	
Dienstag, 13.4.21 17.00 – 17.55 Uhr	Gym a la Feldenkrais	
18.05 – 19.00 Uhr	Faszientraining	Kleiderbügel
Montag, 19.4.21 17.00 – 17.55 Uhr	Bewegen statt Schonen	
18.05 – 19.00 Uhr	Bauch, Beine, Po Intervall	
Dienstag, 20.4.21 17.00 – 17.55 Uhr	Gym a la Feldenkrais	
18.05 – 19.00 Uhr	Faszientraining	
Montag, 26.4.21 18.15 – 19.05 Uhr	Bewegen statt Schonen	1 Paar Wintersocken
19.10 – 20.00 Uhr	Bauch, Beine, Po	
Dienstag, 27.4.21 17.00 – 17.55 Uhr	Gym a la Feldenkrais	
18.05 – 19.00 Uhr	Faszientraining	1 Flasche

Am Montag, den 26.4.21 muss ich leider das Training später anfangen, da ich eine dienstliche Fortbildung habe.

Ich wünsche Ihnen schöne Ostertage. Passen Sie auf sich und Ihre Familie auf.

Viele Grüße
Doris Klare