



HAPPY  
BUDDHA

# TRAININGSPLAN

## Montag

08:30 – 09:30  
Gesunder Rücken

18:00 – 19:00  
Gesunder Rücken

19:15 – 20:15  
Rückentraining mit  
der Blackroll

20:30 – 21:15  
Zeit für  
Entspannung

**NEU**

## Dienstag

18:00 – 19:00  
Bindegewebs-  
Faszien- Training mit  
der Blackroll

19:15 – 20:45  
Yoga Level I - II

## Mittwoch

08:30 – 09:30  
Sanftes Faszien- Yoga  
auch für Einsteiger

18:00 – 19:00  
Happy Buddha- Fit  
Ganzkörperkräftigung

19:15 – 20:15  
Gesunder Rücken

20:30 – 21.30  
Sanftes Yoga zum  
Entspannen

## Donnerstag

08:30 – 09:30  
Gesunder Rücken

18:00 – 19:30  
Yoga Level I - II

19:45 – 20:45  
Bindegewebs-  
Faszien-Training mit  
der Blackroll

## Freitag

08:30 – 10:00  
Happy Buddha- Fit  
Ganzkörperkräftigung  
mit dehnen und  
mobilisieren

18:30 – 19:30  
30 min  
Happy Buddha- Fit  
30 min  
Bindegewebe

19:45 – 21:00  
Sanftes Yoga  
auch für Einsteiger

## Samstag

**Sonntag**  
Jeden 1. Sonntag im  
Monat  
10:00  
Überraschungsstunde