



HAPPY
BUDDHA

TRAININGSPLAN

Montag

08:30 – 09:30
Gesunder Rücken

Dienstag

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

19:15 – 20:45
Yoga Level I - II

19:15 – 20:15
Rückentraining mit
der Blackroll

20:30 – 21:15
Zeit für
Entspannung

NEU

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