

## Trainingsplan Herbstferien

### Halle Urnenstraße

Montag, 02.10.2023:

- 16.45-18.00 Uhr Rund um den Stuhl
- 18.00-19.00 Uhr Bauch Beine Po
- 19.05-20.10 Uhr Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen und Faszien

**In der 2. Woche ist die Halle zu.**

Doris Klare