

Training auf Burg Liebstedt



**Termine Liebscher & Bracht
Faszientraining
August / September / Oktober**

Donnerstag, den 22. August 19.00
Fokus Achtsamkeit "Effizienzkorridor"

Montag, den 26. August 19.00
Schwerpunkt Gesicht

Samstag, den 31. August Doppelstunde 15.00 - 17.00
Ganzkörpertraining

Dienstag, den 3. September 19.00 mit anschließendem Aperó.
Schwerpunkt Zwerchfell, Atmung

Dienstag, den 1. Oktober 19.00
Schwerpunkt Beine

Donnerstag, den 3. Oktober 19.00 mit anschließendem Aperó.
Schwerpunkt Schulter / Arm



Ich freue mich auf Euch!