

Gruppenangebote

mit Andrea Kennel



Live Training im Dojo:

Dienstag 12.15-13.15 Uhr

Bewegte Mittagspause

Freitag 8.30-9.30 Uhr

*Mit Power und Flow
ins Weekend*

Anmeldung per Doodle

Zoom Training:

Montag 12.00-12.45 Uhr per Zoom

Wochenstart für alle Homeoffice Geplagte

«Schultergürtel – Nacken/ raus aus der Sitzposition/ Tipps und Tricks»

Ab Oktober 7. Oktober: Mittwoch 18.00-19.00 Uhr per Zoom

Fasziales Krafttraining @home

« es strängs ond funktionells Träning»

Anmeldung

079 263 80 94

ak@physioauserholligen.ch