

# KURSPLAN

## WORKOUT mit MAIK

Maik ist gebürtiger Dresdner und startete bereits im Alter von 10 Jahren mit dem Boxsport. Bis heute trainiert er mehrfach die Woche und ist auch als Trainer sehr aktiv. Er ist erst bereits seit vielen Jahren im premesports Team und das Box-Athletics ist ein fester Bestandteil seines Lebens geworden. Wenn Maik nicht gerade boxt, dann arbeitet er in Dresden als Tischler.

|            |                             |                                |
|------------|-----------------------------|--------------------------------|
| So. 18.10. | 11:00 Uhr   Zirkeltraining  | 12:00 Uhr   Stretch & Relax    |
| Mo. 19.10. | 16:45 Uhr   Box-Athletics   | 17:45 Uhr   Faszien Vibrations |
| Di. 20.10. | 10:30 Uhr   Stretch & Relax | 11:15 Uhr   Zirkel Training    |
| Mi. 21.10. | 16:45 Uhr   Box-Athletics   | 17:45 Uhr   Faszien Vibrations |
| Do. 22.10. | 11:00 Uhr   Box-Athletics   |                                |
| Fr. 23.10. | 11:00 Uhr   Zirkeltraining  | 12:00 Uhr   Stretch & Relax    |

Die Kurse finden als Kleingruppentherapie nach den aktuellen Hygieneauflagen statt, daher sind die Plätze begrenzt und wir bitten um vorzeitige Anmeldung.

