

**LIESTAL**

# TRAININGSPLAN

**APRIL**

**MONTAG**

*force*  
18:00-19:00

*punch*  
Sweat & Prätzen  
19:10-20:00

**MITTWOCH**

*power*  
meets FORCE  
18:30-19:30

**FREITAG**

*punch*  
Flow & Qigong  
18:30-19:30

**Dein Wochenflow in Liestal beginnt hier!**

Einstieg jederzeit möglich | 14- oder 30-Tage Kennenlern-Angebote.  
15 Min. kostenloses Beratungsgespräch | [www.kickandflow.ch](http://www.kickandflow.ch)