Dienstags

Faszientraining

Bei diesem Programm wird das Bindegewebe durch dynamische Bewegungen aktiviert und gekräftigt. Durch das Rollen mit der Faszienrolle wird verklebtes Bindegewebe gelockert, die Durchblutung gefördert und somit Muskelverspannungen gelöst.

TREFFPUNKT:	Fitnessstudio	SCHWIERIGKEIT:	leicht oder mittel
START:	17:00 Uhr	SIE BENÖTIGEN:	Sportbekleidung
ENDE:	18:00 Uhr		

DIENSTAG
07.04.

DIENSTAG
28.04.

*__ANMELDUNG__ an der Suitenhotel-Rezeption im Erdgeschoss.