



*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

**05.08.**

DIENSTAG

**19.08.**

DIENSTAG

**12.08.**

DIENSTAG

**26.08.**

**\* ANMELDUNG** an der Suitenhotel-Rezeption im Erdgeschoss.