



Sonntags



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: **Treffpunkt Raum Narzisse** SCHWIERIGKEIT: **Leicht oder Mittel**
START: **13.30 Uhr** SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**
ENDE: **14.15 Uhr**

SONNTAG

05.02.

SONNTAG

19.02.

SONNTAG

12.02.

SONNTAG

26.02.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.



Donnerstags



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: **Treffpunkt Fitnessstudio**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht oder Mittel**

START: **17.00 Uhr**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**

ENDE: **18.00 Uhr**

DONNERSTAG

02.02.

DONNERSTAG

16.02.

DONNERSTAG

09.02.

DONNERSTAG

23.02.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.