



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: **Therapie Rezeption**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht oder Mittel**

START: **13:30 Uhr**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**

ENDE: **14:15 Uhr**

SONNTAG

01.06.

SONNTAG

29.06.

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



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

03.06.

DIENSTAG

17.06.

DIENSTAG

10.06.

DIENSTAG

24.06.

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