

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: Raum Narzisse SCHWIERIGKEIT: Leicht oder Mittel

START: 13:30 Uhr SIE BENÖTIGEN: Sportbekleidung

ENDE: 14:15 Uhr

SONNTAG
10.11.

*ANMELDUNG an der Suitenhotel-Rezeption im Erdgeschoss.



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

DIENSTAG

05.11.

DIENSTAG **26.11.**

*ANMELDUNG an der Suitenhotel-Rezeption im Erdgeschoss.