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 Fitnessstudio	SCHWIERIGKEIT:	Leicht oder Mittel
START:	13.30 Uhr	SIE BENÖTIGEN:	Sportbekleidung
ENDE:	14.15 Uhr		

SONNTAG
06.11.

SONNTAG
13.11.

SONNTAG
27.11.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.

vitalresort.at

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
03.11.

DONNERSTAG
10.11.

DONNERSTAG
17.11.

DONNERSTAG
24.11.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.

vitalresort.at