



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: **Raum Narzisse**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht oder Mittel**

START: **13:30 Uhr**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**

ENDE: **14:15 Uhr**

SONNTAG

**15.10.**

SONNTAG

**29.10.**

SONNTAG

**22.10.**

\* **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: **Treffpunkt Fitnessstudio**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht oder Mittel**

START: **17:00 Uhr**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**

ENDE: **18:00 Uhr**

DIENSTAG

**10.10.**

DIENSTAG

**24.10.**

DIENSTAG

**17.10.**

DIENSTAG

**31.10.**

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