



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

06.10.

SONNTAG

20.10.

SONNTAG

13.10.

* **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

01.10.

DIENSTAG

15.10.

DIENSTAG

29.10.

DIENSTAG

08.10.

DIENSTAG

22.10.

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