



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

04.09.

SONNTAG

25.09.

SONNTAG

11.09.

SONNTAG

02.10.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.



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: **Raum Narzisse**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht oder Mittel**

START: **17.00 Uhr**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**

ENDE: **18.00 Uhr**

DONNERSTAG

01.09.

DONNERSTAG

22.09.

DONNERSTAG

08.09.

DONNERSTAG

29.09.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.