Montags

Gerätetraining

RICHTIG ANWENDEN UND ZIELE ERREICHEN!

Wenn du noch nie Fitnessgeräte benutzt hast, dann fürchtest du vielleicht, sie falsch zu handhaben, besonders wenn andere Leute zusehen. Aber das sollte dich nicht davon abhalten, fit zu werden und Spaß im Fitnessstudio zu haben! Daher nehmen dich unsere Trainer zur Hand und zeigen dir die richtige Anwendung der Geräte ganz genau. Fragen erwünscht!

TREFFPUNKT:	Fitnessstudio	SCHWIERIGKEIT:	leicht
START:	13:30 Uhr	SIE BENÖTIGEN:	Sportbekleidung, Handtuch
ENDE:	14:15 Uhr		

MONTAG

27.04.

(!) **ANMELDUNG** an der Suitenhotel-Rezeption im Erdgeschoss.

Sonntags

Gerätetraining

RICHTIG ANWENDEN UND ZIELE ERREICHEN!

Wenn du noch nie Fitnessgeräte benutzt hast, dann fürchtest du vielleicht, sie falsch zu handhaben, besonders wenn andere Leute zusehen. Aber das sollte dich nicht davon abhalten, fit zu werden und Spaß im Fitnessstudio zu haben! Daher nehmen dich unsere Trainer zur Hand und zeigen dir die richtige Anwendung der Geräte ganz genau. Fragen erwünscht!

TREFFPUNKT:	Fitnessstudio	SCHWIERIGKEIT:	leicht
START:	13:30 Uhr	SIE BENÖTIGEN:	Sportbekleidung, Handtuch
ENDE:	14:15 Uhr		

SONNTAG
05.04.

SONNTAG
12.04.

SONNTAG
26.04.

(!) **ANMELDUNG** an der Suitenhotel-Rezeption im Erdgeschoss.