



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**

START: **13:30 Uhr**

ENDE: **14:15 Uhr**

SCHWIERIGKEIT: **leicht**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung, Handtuch**

MONTAG
05.01.

MONTAG
19.01.

MONTAG
12.01.

MONTAG
26.01.

(!) **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**

START: **13:30 Uhr**

ENDE: **14:15 Uhr**

SCHWIERIGKEIT: **leicht**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung, Handtuch**

SONNTAG
04.01.

SONNTAG
18.01.

SONNTAG
11.01.

SONNTAG
25.01.

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