



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
06.07.

MONTAG
13.07.

MONTAG
20.07.

MONTAG
27.07.

(!) **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
05.07.

SONNTAG
19.07.

SONNTAG
02.08.

SONNTAG
12.07.

SONNTAG
26.07.

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