



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

01.06.

MONTAG

08.06.

MONTAG

15.06.

MONTAG

22.06.

MONTAG

29.06.

(!) **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

14.06.

SONNTAG

28.06.

SONNTAG

07.06.

SONNTAG

21.06.

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