



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
04.05.

MONTAG
11.05.

MONTAG
18.05.

(!) **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

10.05.

SONNTAG

24.05.

SONNTAG

03.05.

SONNTAG

17.05.

SONNTAG

31.05.

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