



Mittwochs

Stretching

RUND UM BEWEGLICH

Flexibilität spielt eine entscheidende Rolle für die allgemeine Gesundheit einer Person. Daher hilft die tägliche Dehnung, die Flexibilität zu maximieren und die mit dem Alter einhergehende Verringerung der Mobilität zu verhindern. Regelmäßige Dehnübungen bereiten Ihre Muskulatur auf die Übungen vor und sind ein wichtiger Bestandteil zur Prävention von Verletzungen.

TREFFPUNKT: **Fitnessstudio**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht**

START: **13:30 Uhr**

ALTERSGRUPPE: **alle Altersstufen**

ENDE: **14:15 Uhr**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung, Handtuch**

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

MITTWOCH

01.04.

MITTWOCH

08.04.

MITTWOCH

29.04.

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