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 **08.07.**

MITTWOCH **15.07.**

MITTWOCH **22.07.**

MITTWOCH **29.07.**

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