



FASZIENTRAINING

Bei diesem Programm wird das Bindegewebe durch dynamische Bewegungen aktiviert und gekräftigt. Durch das Rollen mit der Faszienrolle wird verklebtes Bindegewebe gelockert, die Durchblutung gefördert und somit Muskelverspannungen gelöst.

TREFFPUNKT: Raum Narzisse

START: 17.00 Uhr

ENDE: 18.00 Uhr

DAUER: 60 min.

SCHWIERIGKEIT: Leicht oder Mittel

TEILNEHMERZAHL: 6 Personen

TRAINER: Martin Haudek/Emil Schild

SIE BENÖTIGEN: Sportbekleidung

DONNERSTAG

30.12

MIT
EMIL SCHILD

SONNTAG

02.01

MIT
MARTIN HAUDEK

DONNERSTAG

06.01

MIT
EMIL SCHILD

SONNTAG

09.01

MIT
EMIL SCHILD

DONNERSTAG

13.01

MIT
EMIL SCHILD

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.



Faszientraining

Bei diesem Programm wird das Bindegewebe durch dynamische Bewegungen aktiviert und gekräftigt. Durch das Rollen mit der Faszienrolle wird verklebtes Bindegewebe gelockert, die Durchblutung gefördert und somit Muskelverspannungen gelöst.

TREFFPUNKT: Raum Narzisse

START: 17.00 Uhr

ENDE: 18.00 Uhr

DAUER: 60 min.

SCHWIERIGKEIT: Leicht oder Mittel

TEILNEHMERZAHL: 6 Personen

TRAINER: Martin Haudek/Emil Schild

SIE BENÖTIGEN: Sportbekleidung

SONNTAG

16.01

MIT
MARTIN HAUDEK

DONNERSTAG

20.01

MIT
EMIL SCHILD

SONNTAG

23.01

MIT
EMIL SCHILD

DONNERSTAG

27.01

MIT
EMIL SCHILD

SONNTAG

30.01

MIT
MARTIN HAUDEK

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.