



Sonntags



# 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**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht oder Mittel**

START: **13.30 Uhr**

TEILNEHMERZAHL: **6 Personen**

ENDE: **14.15 Uhr**

TRAINER: **Emil Schild/Martin Haudek**

DAUER: **45 min.**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**

SONNTAG  
**12.06.**

MIT  
EMIL SCHILD

SONNTAG  
**19.06.**

MIT  
EMIL SCHILD

SONNTAG  
**26.06.**

MIT  
EMIL SCHILD

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.





**Donnerstags**



# 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**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht oder Mittel**

START: **17.00 Uhr**

TEILNEHMERZAHL: **6 Personen**

ENDE: **18.00 Uhr**

TRAINER: **Emil Schild/Martin Haudek**

DAUER: **60 min.**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**

DONNERSTAG

**02.06.**

MIT  
MARTIN HAUDEK

DONNERSTAG

**09.06.**

MIT  
EMIL SCHILD

DONNERSTAG

**23.06.**

MIT  
EMIL SCHILD

DONNERSTAG

**30.06.**

MIT  
EMIL SCHILD

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.