



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:	Foyer EG	SCHWIERIGKEIT:	Leicht
START:	13.30 Uhr	TEILNEHMERZAHL:	5 Personen
ENDE:	14.15 Uhr	ALTERSGRUPPE:	alle
DAUER:	ca. 45 min.	SIE BENÖTIGEN:	Sportbekleidung, Handtuch

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

MITTWOCH

29.12

MIT
EMIL SCHILD

MITTWOCH

05.01

MIT
EMIL SCHILD

MITTWOCH

12.01

MIT
MARTIN HAUDEK

MITTWOCH

19.01

MIT
MARTIN HAUDEK

MITTWOCH

26.01

MIT
EMIL SCHILD

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.