



# 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:	10.00 Uhr	TEILNEHMERZAHL:	5 Personen
ENDE:	10.45 Uhr	ALTERSGRUPPE:	alle
DAUER:	ca. 45 min.	SIE BENÖTIGEN:	Sportbekleidung, Handtuch

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

MITTWOCH  
**06.10**

MIT  
EMIL SCHILD

MITTWOCH  
**20.10**

MIT  
MARTIN HAUDECK

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.