



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: **Therapie Rezeption**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht oder Mittel**

START: **13:30 Uhr**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**

ENDE: **14:15 Uhr**

SONNTAG

02.02.

SONNTAG

09.02.

SONNTAG

16.02.

SONNTAG

23.02.

* **ANMELDUNG** an der Suitenhotel-Rezeption im Erdgeschoss.



Dienstags



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: **Fitnessstudio**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht oder Mittel**

START: **17:00 Uhr**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung**

ENDE: **18:00 Uhr**

DIENSTAG

18.02.

DIENSTAG

25.02.

* **ANMELDUNG** an der Suitenhotel-Rezeption im Erdgeschoss.