



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

05.01.

SONNTAG

12.01.

SONNTAG

19.01.

SONNTAG

26.01.

* **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

07.01.

DIENSTAG

21.01.

DIENSTAG

14.01.

DIENSTAG

28.01.

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