



## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

## SAMSTAG

10:00 - 10:45 Uhr

### **RÜCKENFIT**

Aktiv starten

GYM / TOWER OF POWER

12:30 - 13:45 Uhr

### **NORDIC WALKING**

incl. Leihstöcke

Treffpunkt: Empfang

15:45 - 16:15 Uhr

### **AQUAFIT**

Treffpunkt: Therme

POOL

17:00 - 17:45 Uhr

### **FASZIENTRAINING**

mit der Blackroll

Treffpunkt: Tower of Power

DAS LUDWIG

10:00 - 11:00 Uhr

### **OUTDOOR TRAINING**

an der frischen Luft

Treffpunkt: Empfang

12:30 - 13:15 Uhr

### **ZIRKELTRAINING**

Kraft/Ausdauer/Stabilität

GYM / TOWER OF POWER

14:00 - 14:30 Uhr

### **AQUAFIT**

Treffpunkt: Therme

POOL

15:00 - 15:30 Uhr

### **BAUCH EXPRESS**

kurz und fordernd

Treffpunkt: Tower of Power

DAS LUDWIG

16:00 - 17:00 Uhr

### **YOGA**

Beweglichkeit & Entspannung

Treffpunkt: Tower of Power

DAS LUDWIG

10:00 - 10:45 Uhr

### **BAUCH/BEINE/PO**

Kräftigung

GYM / TOWER OF POWER

12:30 - 13:00 Uhr

### **AQUAFIT**

Treffpunkt: Therme

POOL

13:45 - 14:30 Uhr

### **MOBILITY**

Beweglich bleiben

GYM / TOWER OF POWER

16:00 - 17:00 Uhr

### **YOGA**

Beweglichkeit & Entspannung

Treffpunkt: Tower of Power

DAS LUDWIG

10:00 - 10:45 Uhr

### **BAUCH/BEINE/PO**

Kräftigung

GYM / TOWER OF POWER

12:30 - 13:00 Uhr

### **AQUAFIT**

Treffpunkt: Therme

POOL

13:45 - 14:30 Uhr

### **MOBILITY**

Beweglich bleiben

GYM / TOWER OF POWER

16:00 - 17:00 Uhr

### **YOGA**

Beweglichkeit & Entspannung

Treffpunkt: Tower of Power

DAS LUDWIG

10:00 - 10:45 Uhr

### **BAUCH/BEINE/PO**

Kräftigung

GYM / TOWER OF POWER

12:30 - 13:00 Uhr

### **AQUAFIT**

Treffpunkt: Therme

POOL

13:45 - 14:30 Uhr

### **MOBILITY**

Beweglich bleiben

GYM / TOWER OF POWER

16:00 - 17:00 Uhr

### **YOGA**

Beweglichkeit & Entspannung

Treffpunkt: Tower of Power

DAS LUDWIG

9:45 - 10:45 Uhr

### **VITAL UND STARK IM PARK**

mit Slingtrainer & Terraband

Treffpunkt: Empfang

12:30 - 13:45 Uhr

### **BOGENSCHIESSEN**

Auf den Spuren von Robin Hood

Treffpunkt: Empfang

16:00 - 17:00 Uhr

### **YOGA**

Beweglichkeit & Entspannung

Treffpunkt: Tower of Power

DAS LUDWIG

10:30 - 11:15 Uhr

### **STARKER RÜCKEN**

Kräftigung/Mobilisation

GYM / TOWER OF POWER

12:30 - 13:00 Uhr

### **AQUAFIT**

Treffpunkt: Therme

POOL

13:30 - 14:45 Uhr

### **SPORTLICHE WANDERUNG**

Rund um Bad Griesbach

Treffpunkt: Empfang  
DAS LUDWIG

16:00 - 17:00 Uhr

### **YOGA**

Beweglichkeit & Entspannung

Treffpunkt: Tower of Power

DAS LUDWIG