



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

10:00 - 11:00 Uhr

OUTDOOR TRAINING

an der frischen Luft

Treffpunkt: Empfang

8:15 - 9:00 Uhr

BAUCH/BEINE/PO

Kräftigung

GYM / TOWER OF POWER

9:15 - 9:45 Uhr

BAUCH-EXPRESS

Kurz und fordernd

GYM / TOWER OF POWER

12:15 - 12:45 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme
POOL

12:30 - 14:00 Uhr

NORDIC WALKING

incl. Leihstöcke

Treffpunkt: Empfang

12:15 - 12:45 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme
POOL

9:30 - 10:30 Uhr

OUTDOOR TRAINING

an der frischen Luft

Treffpunkt: Empfang

10:15 - 10:45 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme
POOL

12:30 - 13:00 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme
POOL

13:15 - 14:00 Uhr

ZIRKELTRAINING

Kraft/Ausdauer/Stabilität

GYM / TOWER OF POWER

15:30 - 16:15 Uhr

STARKER RÜCKEN

Kräftigung/Mobilisation

GYM / TOWER OF POWER

13:15 - 14:00 Uhr

FASZIENTRAINING

mit der Blackroll

Treffpunkt: Tower of Power
DAS LUDWIG

14:45 - 15:30 Uhr

FUNCTIONAL TRAINING

Ganzkörpertraining

GYM / TOWER OF POWER

12:30 - 13:45 Uhr

BOGENSCHIESSEN

Auf den Spuren von Robin Hood

Treffpunkt: Empfang

15:30 - 16:30 Uhr

VITAL UND STARK IM PARK

mit Slingtrainer & Terraband

Treffpunkt: Empfang

16:45 - 17:15 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme
POOL

16:00 - 17:00 Uhr

YOGA

Beweglichkeit & Entspannung

GYM / TOWER OF POWER

16:00 - 17:00 Uhr

YOGA

Beweglichkeit & Entspannung

GYM / TOWER OF POWER

16:00 - 17:00 Uhr

YOGA

Beweglichkeit & Entspannung

GYM / TOWER OF POWER

16:00 - 17:00 Uhr

YOGA

Beweglichkeit & Entspannung

GYM / TOWER OF POWER