



MONTAG

8:15 - 9:00 Uhr

BAUCH/BEINE/PO
Kräftigung

GYM / TOWER OF POWER

9:30 - 10:30 Uhr

**TRIMM-DICH-
PFAD**

Stationstraining im Kurpark

Treffpunkt: Empfang

12:30 - 13:00 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme

POOL

13:30 - 14:15 Uhr

ZIRKELTRAINING
Kraft/Ausdauer/Stabilität

GYM / TOWER OF POWER

DIENSTAG

10:00 - 10:45 Uhr

MOBILITY
Beweglichkeit

GYM / TOWER OF POWER

12:30 - 14:00 Uhr

NORDIC WALKING
incl. Leihstöcke

Treffpunkt: Empfang

15:30 - 16:15 Uhr

STARKER RÜCKEN
Kräftigung/Mobilisation

GYM / TOWER OF POWER

16:45 - 17:15 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme

POOL

MITTWOCH

10:00 - 11:00 Uhr

**OUTDOOR
TRAINING**
an der frischen Luft

Treffpunkt: Empfang

12:15 - 12:45 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme

POOL

13:15 - 14:00 Uhr

FASZIENTRAINING
mit der Blackroll

Treffpunkt: Tower of Power
DAS LUDWIG

16:00 - 17:00 Uhr

YOGA

Beweglichkeit &
Entspannung

GYM / TOWER OF POWER

DONNERSTAG

10:15 - 11:00 Uhr

**FUNCTIONAL
TRAINING**
Ganzkörpertraining

GYM / TOWER OF POWER

12:30 - 13:00 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme

POOL

14:45 - 15:30 Uhr

**VITAL UND STARK
IM PARK**
mit Slingtrainer & Terraband

Treffpunkt: Empfang

16:00 - 17:00 Uhr

YOGA

Beweglichkeit &
Entspannung

GYM / TOWER OF POWER

FREITAG

9:15 - 9:45 Uhr

BAUCH-EXPRESS
Kurz und fordernd

GYM / TOWER OF POWER

10:15 - 10:45 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme

POOL

12:30 - 13:45 Uhr

BOGENSCHIESSEN

Auf den Spuren von Robin
Hood

Treffpunkt: Empfang

16:00 - 17:00 Uhr

YOGA

Beweglichkeit &
Entspannung

GYM / TOWER OF POWER

SAMSTAG

16:00 - 17:00 Uhr

YOGA

Beweglichkeit &
Entspannung

GYM / TOWER OF POWER