



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

10:00 - 10:45 Uhr

MOBILITY
Beweglichkeit

GYM / TOWER OF POWER

15:00 - 15:30 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme
POOL

16:00 - 16:45 Uhr

STARKER RÜCKEN
Kräftigung/Mobilisation

GYM / TOWER OF POWER

17:30 - 18:00 Uhr

AQUA RELAX
Entspannung im
Thermalwasser

THERMALBAD POOL

8:30 - 9:15 Uhr

**FUNCTIONAL
TRAINING**
Ganzkörpertraining

GYM / TOWER OF POWER

13:30 - 14:30 Uhr

**TRIMM-DICH-
PFAD**

Stationstraining im Kurpark
Treffpunkt: Empfang

15:00 - 15:30 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme
POOL

16:00 - 17:00 Uhr

YOGA
Beweglichkeit &
Entspannung

GYM / TOWER OF POWER

9:30 - 10:30 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

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

9:30 - 10:15 Uhr

BAUCH/BEINE/PO
Kräftigung

GYM / TOWER OF POWER

13:30 - 14:00 Uhr

AQUAFIT

Treffpunkt: Therme
POOL

16:00 - 17:00 Uhr

YOGA
Beweglichkeit &
Entspannung

GYM / TOWER OF POWER