



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:30 - 10:30 Uhr TRIMM-DICH-PFAD Stationstraining im Kurpark Treffpunkt: Empfang	10:00 - 10:45 Uhr MOBILITY Beweglichkeit GYM / TOWER OF POWER	8:15 - 9:00 Uhr BAUCH/BEINE/PO Kräftigung GYM / TOWER OF POWER	10:15 - 11:00 Uhr FUNCTIONAL TRAINING Ganzkörpertraining 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	9:45 - 10:45 Uhr OUTDOOR TRAINING an der frischen Luft Treffpunkt: Empfang	12:30 - 13:00 Uhr AQUAFIT Treffpunkt: Therme POOL		10:15 - 10:45 Uhr AQUAFIT Treffpunkt: Therme POOL
14:15 - 15:00 Uhr ZIRKELTRAINING Kraft/Ausdauer/Stabilität GYM / TOWER OF POWER	14:30 - 15:15 Uhr STARKER RÜCKEN Kräftigung/Mobilisation GYM / TOWER OF POWER	13:30 - 14:15 Uhr FASZIENTRAINING mit der Blackroll Treffpunkt: Tower of Power DAS LUDWIG	14:45 - 15:30 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 - 16:30 Uhr AQUAFIT Treffpunkt: Therme POOL	15:00 - 15:30 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