



CRESTA  
PALACE

## **Unser Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Fitness Coach Andrea Solinger**

### **Montag, 08.10.**

**08.00 – 08.45 Uhr**

Wassergymnastik

Bringt den Kreislauf in Schwung und Wellness  
in den Alltag

**08.45 – 09.45 Uhr**

Core Training

Stärken Sie ihre Bauch- und Rücken-  
muskulatur für einen gesunden Alltag

**17.00 – 18.00 Uhr**

Rückenmobilisation und Stretching

Löst Rückenblockaden und fördert die  
Rumpfbeweglichkeit

### **Dienstag 09.10.**

**08.00 – 08.45 Uhr**

Leichtes Warm Up

Turnen für aktive Senioren

Leider keine Lektionen

**08.45 – 09.45 Uhr**

Bodyforming

Mit gezielten Übungen trainieren Sie Bauch  
Beine und Po

### **Mittwoch, 10.10.**

**08.00 – 08.45 Uhr**

Wassergymnastik

Bringt den Kreislauf in Schwung und Wellness  
in den Alltag

**11.00 – 15.00 Uhr**

Kleine Seenwanderung / St.Moritz nach Surlej

### **Donnerstag, 11.10.**

Leider keine Lektionen

### **Freitag, 12.10.**

Leider keine Lektionen

### **Samstag, 13.10.**

**11.00 – 15.00 Uhr**

Bike Tour Val Roseg und Morteratsch

### **Sonntag 14.10.2018**

Leider keine Lektionen

### **Bitte beachten Sie:**

**Es besteht eine limitierte  
Teilnehmerzahl bei unseren Kursen,  
daher bitten wir Sie höflichst um eine  
Anmeldung an der Spa-Rezeption bis 19  
Uhr des Vortages.**

Bei Fragen und Informationen zu den Kursen  
oder Touren, stehe wir Ihnen jederzeit sehr  
gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr *vita pura* Team