



CRESTA
PALACE

Unser Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Fitness Coach Andrea Solinger

Montag, 11.02.

08.15 – 09.00 Uhr

Leichtes Warn Up
Turnen für aktive Senioren

09.00 – 10.00 Uhr

Core Training
Stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur
für einen gesunden Alltag

17.00 – 18.00 Uhr

Faszientraining auf der Blackroll
Fitte Faszien sind die Basis für eine gute Haltung
und eine knackige Figur

Dienstag 12.02.

08.15 – 09.00 Uhr

Leichtes Warn Up
Turnen für aktive Senioren

09.00 – 10.00 Uhr

Koordinations und Stabilisationstraining
Mit einfachen Übungen schulen Sie Ihr
Gleichgewicht und verbessern Ihre
Reaktionsfähigkeit

Mittwoch, 13.02.

Keine Lektionen

Donnerstag, 14.02.

Keine Lektionen

Freitag, 15.02.

Keine Lektionen

Samstag, 16.02

08.15 – 09.00 Uhr

Leichtes Warn Up
Turnen für aktive Senioren

09.00 – 10.00 Uhr

Bodyforming
Mit gezielten Übungen trainieren Sie
Bauch, Beine und Po

17.00 – 18.00 Uhr

Rückenmobilisation und Stretching
Löst Rückenblockaden und fördert die
Rumpfbeweglichkeit

Sonntag, 17.02.

08.15 – 09.00 Uhr

Leichtes Warn Up
Turnen für aktive Senioren

09.00 – 10.00 Uhr

Faszientraining auf der Blackroll
Fitte Faszien sind die Basis für eine gute Haltung
und eine knackige Figur

18.00 – 20.00 Uhr

Vollmond – Wanderung
Gemütliche Wanderung durch den God da Staz zur
Kirche San Gian und Retour zum Hotel

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
stehe wir Ihnen jederzeit sehr gerne zur
Verfügung.

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