



CRESTA
PALACE

Unser Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Fitness Coach Andrea Solinger

Montag, 07.01.

Keine Lektionen

Dienstag 08.01.

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

Mittwoch, 09.01.

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

Donnerstag, 10.01.

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

Donnerstag, 10.01.

17.00 – 18.00 Uhr

Rückenmobilisation und Stretching
Löst Rückenblockaden und fördert die
Rumpfbeweglichkeit

Freitag, 11.01.

08.15 – 09.15 Uhr

Wassergymnastik
Bringt den Kreislauf in Schwung und Wellness
in den Alltag

Samstag, 12.01.

Keine Lektionen

Sonntag, 13.01.

08.15 – 09.15 Uhr

Warm Up to Ski
Gut vorbereitet für einen Tag auf den Skiern

16.00 – 17.00 Uhr

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

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