



CRESTA  
PALACE

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

### **Montag, 01.04.**

Keine Lektionen

### **Dienstag 02.04.**

Keine Lektionen

### **Mittwoch, 03.04.**

#### **08.15 – 09.00 Uhr**

Leichtes Warm Up  
Turnen für aktive Senioren

#### **09.00 – 10.00 Uhr**

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

#### **17.00 – 18.00 Uhr**

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

### **Donnerstag, 04.04.**

#### **08.15 – 09.00 Uhr**

Leichtes Warm Up  
Turnen für aktive Senioren

#### **09.00 – 10.00 Uhr**

Rückenmobilisation und Stretching  
Löst Rückenblockaden und fördert die  
Rumpfbeweglichkeit

### **Freitag, 05.04.**

#### **08.15 – 09.00 Uhr**

Leichtes Warm Up  
Turnen für aktive Senioren

#### **09.00 – 10.00 Uhr**

Theratraining  
Mit dem Theraband kräftigen Sie auf einfache und  
effektive Weise Ihre Muskulatur

### **Samstag, 06.04.**

#### **17.00 – 18.00 Uhr**

Rückenmobilisation und Stretching  
Löst Rückenblockaden und fördert die  
Rumpfbeweglichkeit

### **Sonntag, 07.04.**

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 stehe wir Ihnen jederzeit sehr gerne zur Verfügung.

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