



CRESTA
PALACE

Unser Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Fitness Coach Andrea Solinger

Montag, 11.03.

Keine Lektionen

Dienstag 12.03.

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

Rückenmobilisation und Stretching
Löst Rückenblockaden und fördert die
Rumpfbeweglichkeit

Mittwoch, 13.03.

08.15 – 09.00 Uhr

Leichtes Warm Up
Turnen für aktive Senioren

Donnerstag, 14.03.

08.15 – 09.00 Uhr

Leichtes Warm 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

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

Freitag, 15.03.

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, 16.03.

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

17.00 – 18.00 Uhr

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

Sonntag, 17.03.

08.15 – 09.15 Uhr

Wassergymnastik
Bringt den Kreislauf in Schwung und Wellness
in den Alltag

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