



CRESTA  
PALACE

## **Unser Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Activity-Team**

### **Montag, 12.10.**

**Leider keine Lektionen**

### **Dienstag, 13.10.**

**Leider keine Lektionen**

### **Mittwoch, 14.10.**

#### **08.15 – 09.00 Uhr**

Leichtes Warm Up für aktive Senioren  
Trainingsprogramm zur Kräftigung der  
Muskulatur und Verbesserung der  
Koordinationsfähigkeit. Der gesamte Körper wird  
stabilisiert und mobilisiert.

#### **18.30 – 19.30 Uhr**

RückenFit

Eine aufrechte, gesunde Körperhaltung wird  
ermöglicht. Mit gezielten Übungen wird auch die  
Beweglichkeit gefördert. Eine gestärkte und  
geschmeidige Muskulatur wirkt vorbeugend gegen  
Rückenschmerzen.

### **Donnerstag, 15.10.**

**Leider keine Lektionen**

### **Freitag, 16.10.**

#### **18.30 – 19.30 Uhr**

Faszientraining auf der BlackRoll

Profitieren Sie von den vielseitigen Effekten der  
Faszienrolle wie, Verbesserung der Belastbarkeit  
von Muskulatur, Bändern und Sehne, Verkürzung  
der Regenerationszeit der Muskel, Verbesserung  
der Hautstruktur und vieles mehr

### **Samstag, 17.10.**

#### **08.00 – 09.00 Uhr**

Morgenlauf

Eine lockere Bewegung an der frischen Luft regt  
die Körperprozesse an. Das Gehirn bekommt eine  
kräftige Sauerstoffdusche, die Gelenke werden auf  
einfachste Art geschmiert und der gesamte Körper  
sammelt Energie.

### **Sonntag, 18.10.**

**Leider keine Lektionen**

#### **Bitte beachten Sie:**

**Es besteht eine mindest- und maximale  
Teilnehmerzahl von 2, bzw, 5 Personen bei  
unseren Kursen. Daher bitten wir Sie  
höflichst um eine Anmeldung an der Spa-  
Rezeption bis spätestens 17 Uhr des  
Vortages.**

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

**Wir freuen uns auf Sie! Ihr Activity Team**