



CRESTA
PALACE

Unser Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Activity-Team

Montag, 14.09.

Leider keine Lektionen

Dienstag, 15.09.

Leider keine Lektionen

Mittwoch, 16.09.

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

Koordination- und Stabilisationstraining
Mit einfachen Übungen schulen Sie Ihr Gleichgewicht, verbessern Ihre Reaktionsfähigkeit und tragen zur Sturzprofilaxe bei.

Donnerstag, 17.09.

08.15 – 09.00 Uhr

Core Training
Dieses gezielte Muskeltraining in der zentralen Körperpartie des Menschen trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei. Es verbessert die Körperstabilität, die Koordination und fördert einen gesunden Alltag.

18.30 – 19.30 Uhr

Rückenmobilisation und Stretching
Mit einfachen Bewegungsübungen lösen sie Verspannungen, fördern Ihre allgemeine Rumpfbeweglichkeit und tragen zu einem mobileren Alltag bei.

Freitag, 18.09.

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.

Freitag, 18.09.

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, 19.09.

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, 20.09.

08.15 – 09.00 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.

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

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