



CRESTA
PALACE

Unser Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Activity-Team

Montag, 09.03.

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

Pilates
Aktivieren Sie Ihr Powerhouse

Dienstag, 10.03.

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 Alltag

17.00 – 18.00 Uhr

Faszientraining auf der Black-Roll
Gesunde Faszien sind die Basis für eine gute
Haltung und eine knackige Figur

Mittwoch, 11.03.

17.00 – 18.00 Uhr

Pilates
Aktivieren Sie Ihr Powerhouse

Donnerstag, 12.03.

08.15 – 09.00 Uhr

Leichtes Warm 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, 12.03.

17.00 – 18.00 Uhr

Rückenmobilisation und Stretching
Löst Rückenblockaden und fördert die
Rumpfbeweglichkeit

Freitag, 13.03.

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 Alltag

17.00 – 18.00 Uhr

Pilates
Aktivieren Sie Ihr Powerhouse

Samstag, 14.03.

08.30 – 09.30 Uhr

Warm Up for skiing
Gut vorbereitet in den Skitag

16.00 – 17.00 Uhr

Faszientraining auf der Black-Roll
Gesunde Faszien sind die Basis für eine gute
Haltung und eine knackige Figur

Sonntag, 15.03.

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 Activity Team