



CRESTA
PALACE

Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Activity-Team

Montag, 16.09.

09.00 – 10.00 Uhr

Pilates

Aktivieren Sie Ihr Powerhouse

17.00 – 18.00 Uhr

Faszientraining auf der Blackroll

Fitte Faszien sind die Basis für eine gute Haltung
und eine knackige Figur

Dienstag 17.09.

09.00 – 10.00 Uhr

Wassergymnastik

Bringt den Kreislauf in Schwung und Wellness
in den Alltag

17.00 – 18.00 Uhr

Pilates

Aktivieren Sie Ihr Powerhouse

Mittwoch, 18.09.

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

Donnerstag, 19.09.

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

Freitag, 20.09.

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

Samstag, 21.09.

Keine Lektionen

Sonntag, 22.09.

09.00 – 10.00 Uhr

Faszientraining auf der Blackroll

Fitte Faszien sind die Basis für eine gute Haltung
und eine knackige Figur

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