



CRESTA  
PALACE

## **Unser Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Fitness Coach Andrea Solinger**

### **Montag, 17.06.**

Keine Lektionen

### **Dienstag 18.06.**

Keine Lektionen

### **Mittwoch, 19.06.**

#### **08.15 – 09.00 Uhr**

Leichtes Warn 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**

Rückenmobilisation und Stretching  
Löst Rückenblockaden und fördert die  
Rumpfbeweglichkeit

### **Donnerstag, 20.06.**

#### **08.15 – 09.00 Uhr**

Leichtes Warn 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, 21.06.**

#### **08.15 – 09.00 Uhr**

Leichtes Warn Up  
Turnen für aktive Senioren

### **Freitag, 21.06.**

#### **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

### **Samstag, 22.06.**

#### **07.30 – 09.00 Uhr**

Morgenlauf / Jogging oder Walking  
Beginnen Sie Ihren Tag mit einem leichten  
Grundlagentraining

#### **17.00 – 18.00 Uhr**

Rückenmobilisation und Stretching  
Löst Rückenblockaden und fördert die  
Rumpfbeweglichkeit

### **Sonntag, 23.06.**

#### **17.00 – 18.00 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