



CRESTA
PALACE

Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Activity-Team

Montag, 09.09.

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 10.09.

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, 11.09.

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

17.00 – 18.00 Uhr

Rückenmobilisation und Stretching
Löst Rückenblockaden und fördert die
Rumpfbeweglichkeit

Donnerstag, 12.09.

08.15 – 09.00 Uhr

Leichtes Warm Up
Turnen für aktive Senioren

09.00 – 10.00 Uhr

Faszientraining auf der Blackroll
Fitte Faszien sind die Basis für eine gute Haltung
und eine knackige Figur

Freitag, 13.09.

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

17.00 – 18.00 Uhr

Rückenmobilisation und Stretching
Löst Rückenblockaden und fördert die
Rumpfbeweglichkeit

Samstag, 14.09.

08.15 – 09.00 Uhr

Leichtes Warm Up
Turnen für aktive Senioren

09.00 – 10.00 Uhr

Yoga Rebels
Eine Kombination aus Kraft, Ausdauer und
Beweglichkeit

Sonntag, 15.09.

08.00 – 09.30 Uhr

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

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