

# Kursplan vom 29.04. - 05.05.2024

Anmeldungen zu den Kursen nehmen wir bis 20:00 Uhr am Vortag an der Spa Rezeption entgegen.

Montag 29.04.	Dienstag 30.04.	Mittwoch 01.05.	Donnerstag 02.05.	Freitag 03.05.	Samstag 04.05.	Sonntag 05.05.
08:00 - 08:45 Mobility	08:00 - 08:45 Zirkeltraining	08:30 - 09:15 Stability & Balance	09:15 - 10:00 Rückenfit	08:00 - 08:45 Zirkeltraining	08:00 - 08:45 Mobility	
08:45 - 09:15 Bauch Beine Po	08:45 - 09:15 Faszienlockerung	09:15 - 09:45 Stretch & Relax	10:00 - 10:30 Bauch Beine Po	08:45 - 09:15 Faszienlockerung	08:45 - 09:15 Stretch & Relax	

\*

\*\*

\*\*\*

PERSONAL  
TRAINING?  
Sprechen Sie uns an!