

Ihr Wochen-Sportplan

[Beispielwoche – leichte Abänderungen saisonbedingt möglich]

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>09.30 – 10.30 UHR TRIMM DICH PFAD Leichtes Zirkeltraining an der frischen Luft</p> 	<p>10.20 – 11.30 UHR NORDIC FITNESS Effektives Training mit zwei Stöcken</p>	<p>09.30 – 10.30 UHR STARKER RÜCKEN Übungen für eine gesunde Rückseite</p>		<p>09.30 – 10.15 UHR STRETCH & RELAX Entspannende Übungen für mehr Beweglichkeit</p>	<p>10.15 – 11.00 UHR BAUCH/BEINE & PO Klassische Kräftigungs-Übungen</p>
	<p>14.00 – 15.00 UHR TAI Chij Chuan Rückentraining mal anders</p>	<p>10.30 – 11.00 UHR AQUA FIT Beweglichkeit und Koordination Training</p>	<p>10.20 – 11.30 UHR NORDIC Walking Technik & Tour</p>	<p>10.30 – 11.00 UHR AQUA FIT Beweglichkeit und Koordination Training</p>	
<p>10.40 – 11.00 UHR STRETCH & RELAX Entspannende Übungen für mehr Beweglichkeit</p>	<p>15.15 – 15.45 UHR AQUA FIT Mal soft & mal mit Power</p>	<p>13.00 – 14.00 UHR AUSDAUER Pur Leichtes Ausdauertraining an der frischen Luft</p>	<p>14.00 – 15.00 UHR TOTAL BODY WORKOUT Kräftigung – Mobilisation - Dehnung</p>	<p>13.00 – 14.00 UHR TRIMM DICH PFAD Leichtes Zirkeltraining an der frischen Luft</p>	<p>11.15 – 11.45 UHR AQUA FIT Mal soft & mal mit Power</p>
<p>11.15 – 11.45 UHR AQUA FIT Beweglichkeit und Koordination Training</p>	<p>GOLFSPASS TÄGLICH KOSTENFREIES Programm für die ganze Familie zum Schnuppern und Ausprobieren</p> <p>Information und Anmeldung an der Rezeption!</p> 	<p>NEXT LEVEL? Mehr Kurse für Ihre Fitness Infos an der Rezeption und beim Sportteam</p> 	<p>15.15 – 15.45 UHR AQUA FIT Mal soft & mal mit Power</p>	<p>Individuelles PERSONAL TRAINING</p>  <p>Termine nach Vereinbarung 0160/94659927 www.devilshunter.de</p>	<p>13.30 – 15.00 UHR WANDERUNG Tour durch's Rottal</p> 

Treffpunkt in der Hotel-Therme

Treffpunkt im Fitness- bzw. Gymnastikraum

Treffpunkt an der Hotel-Rezeption

Bitte unter der angegebenen Telefonnummer anrufen und Termin vereinbaren