

Ihr persönliches Wochen Sportprogramm

Montag

Aqua-Fitness ①
07.40 UHR

Tanzgymnastik
08.15 UHR

Fit mit dem Ball
09.15 UHR

Walking
10.00 UHR

Aqua-Dance ②
11.10 UHR

Mittwoch

Aqua-Fitness ①
07.40 UHR

Stretching
08.15 UHR

Gesunder Rücken
09.30 UHR

Zirkeltraining im Park
10.45 UHR

*

Aqua-Fitness ②
13.00 UHR

Geräte Einweisung
13.45 UHR

Body Workout
14.30 UHR

Aqua-Fitness ①
15.40 UHR

Donnerstag

Aqua-Fitness ①
07.40 UHR

Beckenboden
08.15 UHR

Gesunder Rücken
09.15 UHR

Geräte Einweisung
10.30 UHR

Aqua-Fitness ②
11.10 UHR

Freitag

Aqua-Fitness ①
07.40 UHR

Stretching
08.15 UHR

Gesunder Rücken
09.15 UHR

Balance&Koordination
10.15 UHR

Zirkeltraining im Park
10.45 UHR

Samstag

Aqua-Fitness ①
07.40 UHR

Geräte E.
08.15 UHR

Gesunder Rücken
09.00 UHR

Body Art
10.00 UHR

Aqua-Fitness ②
11.10 UHR



PARKHOTEL
BADGRIESBACH