

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

	<p>10:00 - 10:45 Uhr RÜCKENFIT Aktiv Starten</p> <p>Treffpunkt: Tower of Power DAS LUDWIG</p>	<p>8:30 - 9:00 Uhr AQUAFIT Treffpunkt: Therme POOL</p>	<p>8:30 - 9:00 Uhr AQUAFIT Treffpunkt: Therme POOL</p>	<p>8:30 - 9:00 Uhr AQUAFIT Treffpunkt: Therme POOL</p>	<p>9:30 - 10:00 Uhr AQUAFIT Treffpunkt: Therme POOL</p>
	<p>12:30 - 13:45 Uhr NORDIC WALKING incl. Leihstöcke</p> <p>Treffpunkt: Empfang DAS LUDWIG</p>	<p>10:00 - 11:00 Uhr OUTDOOR TRAINING an der frischen Luft</p> <p>Treffpunkt: Empfang DAS LUDWIG</p>	<p>10:00 - 10:45 Uhr BAUCH/BEINE/PO Kräftigung</p> <p>Treffpunkt: Tower of Power DAS LUDWIG</p>	<p>9:45 - 10:45 Uhr VITAL UND STARK IM PARK mit Slingtrainer & Terraband</p> <p>Treffpunkt: Empfang DAS LUDWIG</p>	<p>10:30 - 11:15 Uhr STARKER RÜCKEN Kräftigung/Mobilisation</p> <p>Treffpunkt: Tower of Power</p>
	<p>14:30 - 15:00 Uhr AQUAFIT Treffpunkt: Therme POOL</p>	<p>12:30 - 13:15 Uhr ZIRKELTRAINING Kraft/Ausdauer/Stabilität</p> <p>Treffpunkt: Tower of Power DAS LUDWIG</p>	<p>13:45 - 14:30 Uhr MOBILITY Beweglich bleiben</p> <p>Treffpunkt: Tower of Power DAS LUDWIG</p>	<p>12:30 - 13:45 Uhr BOGENSCHIESSEN Auf den Spuren von Robin Hood</p> <p>Treffpunkt: Empfang DAS LUDWIG</p>	<p>13:30 - 14:45 Uhr SPORTLICHE WANDERUNG Rund um Bad Griesbach</p> <p>Treffpunkt: Empfang DAS LUDWIG</p>
	<p>17:00 - 17:45 Uhr FASZIENTRAINING mit der Blackroll</p> <p>Treffpunkt: Tower of Power DAS LUDWIG</p>	<p>16:00 - 17:00 Uhr YOGA Beweglichkeit & Entspannung</p> <p>Treffpunkt: Tower of Power DAS LUDWIG</p>	<p>16:00 - 17:00 Uhr YOGA Beweglichkeit & Entspannung</p> <p>Treffpunkt: Tower of Power DAS LUDWIG</p>	<p>16:00 - 17:00 Uhr YOGA Beweglichkeit & Entspannung</p> <p>Treffpunkt: Tower of Power DAS LUDWIG</p>	<p>16:00 - 17:00 Uhr YOGA Beweglichkeit & Entspannung</p> <p>Treffpunkt: Tower of Power DAS LUDWIG</p>