

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

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