

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

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