

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

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