

Unser Sportangebot im Februar –

Bleiben Sie fit! *Anmeldung an der Kristall SPA Rezeption bitte 2 Stunden vor Beginn. Vielen Dank!*



<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>	<u>Sonntag</u>
30.01.2023	31.01.2023	01.02.2023	02.02.2023	03.02.2023	04.02.2023	05.02.2023
	18:30 Cardio Dance	18:00 Pilates 19:15 Spinning	18:30 Hot Iron		12:00 Pilates meets Sling 14:45 Aqua Gymnastik	9:30 Spinnig
06.02.2023	07.02.2023	08.02.2023	09.02.2023	10.02.2023	11.02.2023	12.02.2023
	18:30 Cardio Dance	18:00 Pilates 19:15 Spinning	18:30 Hot Iron	17:00 HIIT	12:00 Pilates meets Sling 14:45 Aqua Gymnastik	9:30 Spinning
13.02.2023	14.02.2023	15.02.2023	16.02.2023	17.02.2023	18.02.2023	19.02.2023
	18:30 Cardio Dance	18:00 Pilates 19:15 Spinning	18:30 Hot Iron	16:00 Yoga to Flow 17:00 Yoga für alle 18:15 Body Forming	11:30 Step Mix 14:45 Aqua Gymnastik	9:30 Spinning
20.02.2023	21.02.2023	22.02.2023	23.02.2023	24.02.2023	25.02.2023	26.02.2023
	18:30 Cardio Dance	18:00 Pilates 19:15 Spinning	18:30 Hot Iron	17:00 Sling Training	8:30 Pilates Flow 14:45 Aqua Gymnastik	9:30 Spinning
27.02.2023	28.02.2023					
	18:30 Cardio Dance					

Eine Sporteinheit dauert ca. 50 Minuten

Spinning:

Absolut perfektes Herz-Kreislauf-Training. In verschiedenen Intervallen geht es mal um Fettstoffwechsel, mal um Kraftausdauer.

Hot Iron:

Idealer Einstieg in das Langhanteltraining. Beansprucht alle Muskeln des Körpers.

Pilates:

Ein Figur-formendes Ganzkörpertraining, in dem nicht nur Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten gekräftigt werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit.