

# Unser Sportangebot im September-

**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>
				<b>01.09.2023</b>	<b>02.09.2023</b>	<b>03.09.2023</b>
				17:30 Bauch Beine Po	14:45 Aqua Gymnastik 16:00 Yoga	
<b>04.09.2023</b>	<b>05.09.2023</b>	<b>06.09.2023</b>	<b>07.09.2023</b>	<b>08.09.2023</b>	<b>09.09.2023</b>	<b>10.09.2023</b>
17.30 Hula-Hoop	16:30 Yoga	19:15 Spinning	18:30 Hot Iron	17:30 Bauch Beine Po	8:30 Pilates Flow 14:45 Aqua Gymnastik 16:00 Yoga	
<b>11.09.2023</b>	<b>12.09.2023</b>	<b>13.09.2023</b>	<b>14.09.2023</b>	<b>15.09.2023</b>	<b>16.09.2023</b>	<b>17.09.2023</b>
17:30 Hula-Hoop	16:30 Yoga	18:00 Pilates 19:15 Spinning	18:30 Hot Iron	17:30 Step Mix	11:00 Pilates 14:45 Aqua Gymnastik 16:00 Yoga	
<b>18.09.2023</b>	<b>19.09.2023</b>	<b>20.09.2023</b>	<b>21.09.2023</b>	<b>22.09.2023</b>	<b>23.09.2023</b>	<b>24.09.2023</b>
17:30 Hula-Hoop	16:30 Yoga	18:00 Pilates 19:15 Spinning	18:30 Hot Iron	17:30 Bauch Beine Po	8:30 Pilates Flow 14:45 Aqua Gymnastik 16:00 Yoga	
<b>25.09.2023</b>	<b>26.09.2023</b>	<b>27.09.2023</b>	<b>28.09.2023</b>	<b>29.09.2023</b>	<b>30.09.2023</b>	
17:30 Hula-Hoop	16:30 Yoga	18:00 Pilates 19:15 Spinning	18:30 Hot Iron	17:30 Step Mix	14:45 Aqua Gymnastik 16:00 Yoga	

**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.

Anmeldung auch online möglich



SCAN ME