



MONTAG

9:30 - 10:30 Uhr

RÜCKENFIT IN DER NATUR
Übungen an der frischen Luft

Treffpunkt:
Stephanskapelle

12:00 - 12:45 Uhr

MOBILITY
Beweglich bleiben

Treffpunkt: Fitnessraum

13:15 - 13:45 Uhr

AQUAFIT
Treffpunkt: Therme

DIENSTAG

9:30 - 10:45 Uhr

NORDIC WALKING
Technik & Tour
incl. Leihstöcke

Treffpunkt:
Stephanskapelle

12:00 - 12:45 Uhr

BAUCH/BEINE/PO
Kräftig bleiben

Treffpunkt: Fitnessraum

13:15 - 13:45 Uhr

AQUAFIT
Treffpunkt: Therme

MITTWOCH

12:15 - 12:45 Uhr

AQUAFIT
Treffpunkt: Therme

13:30 - 14:30 Uhr

TRIMM-DICH-PFAD
Stationstraining

Treffpunkt:
Stephanskapelle

15:00 - 15:45 Uhr

STARKER RÜCKEN
kräftig bleiben
Treffpunkt: Fitnessraum

DONNERSTAG

9:45 - 10:45 Uhr

OUTDOOR TRAINING
für jede Altersgruppe

Treffpunkt:
Stephanskapelle

15:15 - 15:45 Uhr

AQUAFIT
Treffpunkt: Therme

16:30 - 17:15 Uhr

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION
Entspannung für Körper und Geist

Treffpunkt: Fitnessraum

FREITAG

10:00 - 11:30 Uhr

NORDIC WALKING
Technik & Tour
incl. Leihstöcke

Treffpunkt:
Stephanskapelle

14:00 - 14:45 Uhr

ZIRKELTRAINING
Abwechslungsreiche Stationen

Treffpunkt: Fitnessraum

15:15 - 15:45 Uhr

AQUAFIT
Treffpunkt: Therme

SAMSTAG

11:30 - 12:00 Uhr

AQUAFIT
Treffpunkt: Therme

13:30 - 15:00 Uhr

SPORTLICHE WANDERUNG
Tour durchs Rottal

Treffpunkt:
Stephanskapelle



Liebe Gäste,
erscheinen Sie bitte pünktlich und in passender Sportkleidung zu den Veranstaltungen.
Vielen Dank!