

# Ihr persönliches Wochen Sportprogramm

## Montag

Aqua-Gymnastik <sup>1</sup>  
07.40 UHR

Zumba  
08.15 UHR

Walking  
09.30 UHR

Aqua-Dance <sup>1</sup>  
10.40 UHR

Fit mit dem Ball  
11.15 UHR

bis  
11.40 UHR

## Dienstag

Aqua-Gymnastik <sup>1</sup>  
07.40 UHR

Gesunder Rücken  
08.15 UHR

Nordic Walking  
09.30 UHR

Aqua-Fitness <sup>1</sup>  
10.40 UHR

Stretching  
11.15 UHR

bis  
11.40 UHR

## Mittwoch

Aqua-Gymnastik <sup>1</sup>  
07.40 UHR

Stretching  
08.15 UHR

Gesunder Rücken  
09.30 UHR

Zirkeltraining im Park  
10.45 UHR

\*

Aqua-Fitness <sup>2</sup>  
13.00 UHR

Geräte Einweisung  
13.45 UHR

Gesunder Rücken  
14.30 UHR

Aqua-Fitness <sup>1</sup>  
15.40 UHR

## Donnerstag

Aqua-Gymnastik <sup>1</sup>  
07.40 UHR

Pilates  
08.15 UHR

Fit mit dem Ball  
09.30 UHR

Aqua-Fitness <sup>1</sup>  
10.40 UHR

Stretching  
11.15 UHR

bis  
11.40 UHR

## Freitag

Aqua-Gymnastik <sup>1</sup>  
07.40 UHR

Gesunder Rücken  
08.15 UHR

Zirkeltraining im Park  
09.30 UHR

Aqua-Fitness <sup>1</sup>  
10.40 UHR

Geräte Einweisung  
11.10 UHR

bis  
11.40 UHR

## Samstag

Aqua-Gymnastik <sup>1</sup>  
07.40 UHR

Yoga  
08.15 UHR

Gesunder Rücken  
09.30 UHR

Aqua-Fitness <sup>1</sup>  
10.40 UHR

Geräte Einweisung  
11.15 UHR



PARKHOTEL  
BADGRIESBACH