

Aktiv- und Wochenprogramm

Montag 10:15 Uhr Rückenschule

Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Training für den Rücken. Durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen erschlafft die Rückenmuskulatur, was zu Verspannungen und Schmerzen führt. Durch gezieltes Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen wird die Muskulatur gestärkt und die Elastizität verbessert. Verkrampfungen werden gelöst und die Körperhaltung verbessert.

Dienstag 08:15 Uhr Wassergymnastik im Innenpool

Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem.

Mittwoch 10:00 Uhr Wanderbus zum Rinken

kostenloser Shuttle-Service zum Wandergebiet Rinken

Donnerstag 11:00 Uhr Pilates mit Franzi

Pilates fördert die Mobilität und Kraftausdauer, so können wir ganz gezielt unsere Tiefenmuskulatur aufbauen und Schmerzen und Verspannungen verbeugen. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist Qualität wichtiger als Quantität!

Freitag 08:15 Uhr Wassergymnastik im Innenpool

Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem.

Samstag 10:00 Uhr Wanderbus zum Thurner

kostenloser Shuttle-Service zum Wandergebiet Thurner

Samstag 17:00 Uhr Pilates mit Franzi

Pilates fördert die Mobilität und Kraftausdauer, so können wir ganz gezielt unsere Tiefenmuskulatur aufbauen und Schmerzen und Verspannungen verbeugen. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist Qualität wichtiger als Quantität!

Oktober bis April

jeden Samstagabend ab 20:30 Uhr Pianomusik zum Ausklang des Tages in der Kaminhalle