



## “Best Age“-Wochenende im tiefen Odenwald vom 18.09-20.09.2020

Das perfekte Wochenende für alle ab 60 Jahren mit einer Kombination aus Sport, Erholung und viel Spaß.

Die Trainingsintensität immer angepasst auf Dein Fitnesslevel durch individuelles Coaching.

### Freitag

18.00 Uhr	Welcome	Ankommen, kennenlernen, Fragen beantworten.
18.15-18.45 Uhr	<b>Mobilisation</b>	Mobilisierung und Dehnung Deiner Rücken-, Schulter- und Nacken-Muskulatur.
19.00 Uhr	Abendessen	
ab 20.00 Uhr	Wellness & Entspannung	Im wunderschönen Wellnessbereich mit Dampfbad, Solebecken, versch. Saunen und Outdoor-Whirlpool.

### Samstag

08.30 Uhr	Frühstück	
09.45-10.30 Uhr	<b>Koordination &amp; Sturzprävention</b>	Training zur Verbesserung der Körpererfahrung, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit Orientierungsfähigkeit und Beweglichkeit
10.45-11.30 Uhr	<b>Kraft</b>	Abwechslungsreiche Kräftigungs-Übungen für den gesamten Körper
12.30 Uhr	Mittagessen	
14.00-14.45 Uhr	<b>Theorie</b>	Körperliche Veränderungen, Ernährung, Fragen klären
15.00-16.00 Uhr	<b>Geräte- Zirkeltraining</b>	Abwechslungsreiche Übungen für den gesamten Körper an unterschiedlichen Stationen und Geräten.
16.30-17.30 Uhr	<b>Spaß im Wasser</b>	Kraft- und Konditionsübungen im Wasser schonen die Gelenke, Sehnen und den Rücken.
19.00 Uhr	Abendessen	
ab 20.00 Uhr	Wellness & Entspannung	Im wunderschönen Wellnessbereich mit Dampfbad, Solebecken, versch. Saunen und Outdoor-Whirlpool.

### Sonntag

7.00-8.00 Uhr	<b>Outdoor Training</b>	Frischluff und Natur genießen mit leichtem Lauftraining, Walking, Spazieren gehen - je nach Level
08.30 Uhr	Frühstück	
09.45-10.15 Uhr	<b>E-Technik</b>	Verschiedene Entspannungstechniken für Deine komplette Wirbelsäule.
10.30-11.30 Uhr	<b>Zirkeltraining</b>	Dieses freie, mehrgelenkige und multidimensionale Training optimiert Stabilität und Kraft sowie Ausdauer.
13.00 Uhr	Mittagessen	Gemütlicher Ausklang des Wochenendes.