



**Senior
CAMP**

“Senior-Camp“ im tiefen Odenwald vom 16.09-18.09.2020

Das perfekte Wochenende für alle ab 60!
Eine Kombination aus Sport, Erholung und viel Spaß.
Die Trainingsintensität immer angepasst auf Dein Fitnesslevel durch individuelles Coaching.

Mittwoch

18.00 Uhr	Welcome	Ankommen, kennenlernen, Fragen beantworten.
18.15-18.45 Uhr	Mobilisation	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.

Donnerstag

08.30 Uhr	Frühstück	
09.45-10.30 Uhr	Koordination & Sturzprävention	Training zur Verbesserung der Körpererfahrung, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit Orientierungsfähigkeit und Beweglichkeit
10.45-11.30 Uhr	Kraft	Abwechslungsreiche Kräftigungs-Übungen für den gesamten Körper
12.30 Uhr	Mittagessen	
14.00-14.45 Uhr	Theorie	Körperliche Veränderungen, Ernährung, Fragen klären
15.00-16.00 Uhr	Geräte- Zirkeltraining	Abwechslungsreiche Übungen für den gesamten Körper an unterschiedlichen Stationen und Geräten.
16.30-17.00 Uhr	Spaß im Wasser	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.

Freitag

7.00-8.00 Uhr	Outdoor Training	Frischluff und Natur genießen mit leichtem Lauftraining, Walking, Spazieren gehen - je nach Level
08.30 Uhr	Frühstück	
09.45-10.15 Uhr	E-Technik	Verschiedene Entspannungstechniken für Deine komplette Wirbelsäule.
10.30-11.30 Uhr	Rücken- & Faszien-Training	Wichtig für den schmerzfreien Alltag! Verspannungen mit hilfreichen Übungen lösen.
13.00 Uhr	Mittagessen	Gemütlicher Ausklang des Wochenendes.